



**IGOR ALAN DE SOUZA**

**A AUTO-OBSERVAÇÃO ENQUANTO AGENTE DO APRENDIZADO:  
UMA LEITURA DA OBRA DE KRISNAMURTI**

**LAVRAS – MG**

**2019**

**IGOR ALAN DE SOUZA**

**A AUTO-OBSERVAÇÃO ENQUANTO AGENTE DO APRENDIZADO:  
UMA LEITURA DA OBRA DE KRISNAMURTI**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Raoni Perruci Toledo Machado  
Orientador

**LAVRAS – MG  
2019**

**IGOR ALAN DE SOUZA**

**A AUTO-OBSERVAÇÃO ENQUANTO AGENTE DO APRENDIZADO:  
UMA LEITURA DA OBRA DE KRISNAMURTI**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de Lavras, como parte das  
exigências do Curso de Graduação em Educação  
Física, para obtenção do título de Bacharel.

\_\_\_\_\_ em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

Banca examinadora:

Dr. Raoni Perruci Toledo Machado – Orientador

Membro

**LAVRAS – MG**

**2019**

## RESUMO

Esse trabalho segue algumas indicações do pensador Krishnamurti aliado com práticas antigas, como zen e yoga em comunicação com a neurociência moderna ocidental. O estudo levanta algumas questões como: não termos uma cultura ou educação que estimule o auto conhecimento e introspecção. Outro ponto importante é que de acordo com a neurociência o cérebro tem um sentido de hierarquia dando prioridade ao que se interpreta como estratégia de sobrevivência muitas vezes se tratando da sobrevivência do próprio ego do centro o que leva a um próximo passo podemos desenvolver atividades sem o centro no comando como se pronuncia no budismo o não-eu. Pesquisas mostram que essas atividades são possíveis como é o caso do estudo do livro flow que descreve o estado de flow, onde o individuo se propõe um estado profundo de espontaneidade.

**Palavras-chave:** Krishnamurti. Aprendizagem. Autoconhecimento.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 Self Filosófico .....	14
2.2 Sobre o desenvolvimento inerente da auto-imagem no aprendizdo .....	18
2.3 Porque Aprendemos .....	19
2.4 Histórico cultural .....	21
2.5 As ondas como um estado de consciência.....	23
2.6 Auto Observação .....	27
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	30
REFERÊNCIAS .....	32

## 1 INTRODUÇÃO

A primeira vez que tive contato com o treinamento de karatê eu tinha nove anos de idade, posteriormente iniciei também a prática de capoeira na rua. Aos dez anos de idade comecei a desenvolver a habilidade de desenho, nesse ínterim eu jogava bola todos os dias, no campo próximo a minha casa. A busca pela prática de atividades físicas sempre partiram de minha iniciativa, um interesse natural, durante minha adolescência também tive contato com a prática de skate e futebol de salão, passados alguns anos retornei à prática do karate, desenvolvendo em um novo estilo da modalidade, conhecido como karate kyokushin (aprofundando na verdade), graduando como faixa marrom primeiro kiw.

Acredito que todas essas atividades que pratiquei na minha infância e adolescência contribuíram para um repertório de recurso, principalmente na prática do karate. No entanto, hoje percebo que poderia ter aprofundado mais em vários aspectos que me fugiam ao conhecimento na ocasião das práticas dessas atividades, que com uma orientação mais adequada, poderia ter obtido maiores ganhos. Ao chegar à idade adulta precisei trabalhar, por questões financeiras, sendo assim não tive a oportunidade de cursar uma faculdade a princípio, o que resultou na percepção das diferenças entre a realidade vivenciada em uma fábrica e aquela vivenciada no ambiente acadêmico.

Escolhi a faculdade de Educação Física para que os estudos, as práticas esportivas e trabalho convirja-se em um área que se comunicassem, com esta perspectiva, no decorrer do curso de Educação Física pude observar que era como se estivesse fazendo dois percursos ou cursando duas faculdades; por um lado o conteúdo da grade curricular ou seja das matérias a ser aprendida onde o curso tem um grande foco nos esportes, analogamente essa formação tende a seguir um rigoroso método científico, igualmente filosófico e nas áreas que se competem exatas. O que permite efetivamente a condição de um profissional de Educação Física fazer uma intervenção nos seus ambientes de trabalhos com subsidio do método e conhecimento científica tais como as matérias citologia, fisiologia geral, anatomia, fisiologia do exercício entre outras que possui essa conformidade com literatura científica e dentro de parâmetros que podem ser reproduzida de forma impessoal.

Entretanto no decorrer do curso fui apresentado à outra “dimensão” da faculdade, com uma característica subjetiva que me chamou muito a atenção, que são as relações e identificações que se desenvolve; entre o aluno e todo o ambiente que o cerca, por exemplo: a relação do aluno com a matéria, com o professorado, a relação que o aluno vai intermediar entre uma matéria e outra, entre as matérias como pretende usá-las, de coleguismos entre os alunos ora competição ora corroboração, relação do aluno com conhecimento científico ou senso comum, relação com a profissão, etc.

Se por um lado há o objeto de estudo por outro somos o sujeito subjetivo que vai estudar e essas relações entre várias outras são inerente ao meio acadêmico e ao desenvolvimento de forma geral do ser humano e que na minha experiência são revisadas e visitadas na faculdade de uma forma exteriorizadas, impessoais muitas e vezes não proporcionando uma transformação no indivíduo, visto que na minha percepção não temos introduzido em nossa cultura a prática do autoconhecimento de forma pragmática, aonde as pessoas vão para dentro de si mesma a procurar se conhecer, se permitindo olhar para os seus condicionamentos, isto é principalmente um paradigma ocidental.

Se ao subir uma montanha, o topo é a única coisa que importa outra perspectiva que pra mim se tornou importante e motivou esse estudo é o risco que possa se perder a atenção em toda a jornada em detrimento do objetivo, que é referida e observada em muitas práticas orientais como zen, yoga, meditação, é toda a “subida” que seria além do conteúdo ou objetivo o observar o processo, a caminhada o deslumbre de toda a montanha.

Em outras palavras temos uma cultura que é embasada em um modelo de educação e, portanto como modelo é uma construção artificial que na maioria das vezes atende as necessidades para a manutenção dos sistemas vigentes através da história da humanidade. Somos seres culturais e produto da história, portanto se quisermos compreender melhor essa estrutura, temos que olhar sua trajetória, que traz um detalhe que a princípio de passar despercebido, o fato de que a educação brasileira é focada em nos mostrar no que pensar, mas é falha em ensinar como ocorre o processo do pensamento, seu significado e lugar de pertencimento na vida como um todo.

Durante o curso, pesquisando textos orientais, encontrei um pensador indiano chamado Jiddu Krishnamurti que viveu no século vinte e foi um dos pensadores modernos mais importantes, deixando uma obra gigantesca com mais de sessenta livros, embora no

Brasil o seu pensamento não tenha chegado para nós através de meios convencionais, como a mídia.

A essência do trabalho de Krishnamurti é que o ser humano deve pensar por si só, em todos os atributos da vida, não se pode ter uma verdade pré-construída ou preestabelecida por outras pessoas ou sistema, não se pode viver em nenhum tipo de sistematização na vida psicológica do ser humano por que isso traria falsas verdades, o que no pensamento dele inclui tudo, o que é referencia a uma perspectiva psicológica subjetiva, pois esta se tratando dos movimentos do pensamento.

Todos os livros de histórias foram escritos por seres humanos falhos e não necessariamente esta a trazer uma mensagem ou verdade absoluta, cristalizada e se as pessoas que instituíram tais “verdades” lá atrás na história estiveram certas, mesmo assim essa foi à experiência dela enquanto indivíduo, não de quem a recebe e segue como dogma. O que para mim trouxe uma nova perspectiva de auto-observação e questionamentos um pouco ceticismo.

No que tange esse estudo, a obra desse autor vem inspirar a autenticidade, buscamos mostrar que a experiência do indivíduo tem de ser descoberta por ele mesmo, não competindo ao ser humano do ficar copiando os outros feitos um papagaios repetindo uma fala sem saber o significado do que se esta dizendo, porque não foi a experiência dela, o indivíduo precisa ter a sua própria experiência, e para tanto precisa ser livre, estar fora de um sistema padrão de pensamento ou se não, esse sistema passa ser sua limitação o impedindo de poder pensar livremente

Krishnamurti em toda sua obra passa uma mensagem no âmbito antropológico, em um viés filosófico. No entanto no decorrer do curso de Educação Física, ao estudar seus escritos, passei a observar os desdobramentos das situações no desenrolar do curso e me deparei com um insight, de que há uma grande diferença entre ter pensamentos e o pensar. Isso significa que na maioria das vezes, usamos pensamentos prontos e não o verificamos sua validade e o quanto nós somos ingênuos quanto a esse fato. Mesmo que grande parte de nossas ações seja baseada no pensamento (e todas as suas condicionantes), é difícil para as pessoas perceberem essa diferença, entre ter pensamentos, e pensar.

Ao decorrer do estudo sobre este autor, observei que ele teve diversos encontros ao longo de seus 92 anos, com diversas pessoas de diversas áreas, ora em grupo maiores, ora em

reuniões menores, com várias dessas reuniões registradas, palestras e diálogos registrados por livros ou áudio visual. Nesses encontros estão psicólogos, psiquiatras, monge budista, padre, biólogo, poeta, escritor, físico teórico como o caso de David Bohm, autor da teoria o universo holográfico, ou palestra em lugares abertos onde praticamente não se tinha limite de público.

Entretanto nessa busca não encontrei diretamente um profissional de Educação Física envolvido com sua obra ou em um desses encontros, até que por meio do livro “Tao do Jeet kune Do” de Bruce Lee, que era um livro sobre artes marciais pude perceber a inerente influência de Krishnamurti em uma atividade que pode se dizer física.

Bruce Lee refletiu com base nas palavras de Krishnamurti que o sistema embora pudesse deixar um grande lutador dentro de um estilo, mas não um lutador versátil o suficiente para uma situação real e imprevisível, ou seja, o ser humano não deveria estar limitado a um sistema embora possa se apropriar desse mesmo e se sair muito bem dentro dele e ser cerca de seus benefícios, logo sua arte marcial não deveria estar limitada a um estilo.

De fato esse estudo não se trata de uma ação partidária contra nenhum sistema, mas de uma revisão bibliográfica da compreensão de nossos condicionamentos.

Entretanto isso me trouxe uma questão válida que é a seguinte: em uma sociedade estruturalmente materialista principalmente como é no paradigma ocidental e essa sociedade que com toda sua força é uma sociedade de consumo onde a base do seu movimento é a geração de desejos de consumo e também o ato de comprar, e esse ato é propositalmente associado positivamente à “autoestima” de modo que o nível de “sucesso”, ou valor nessa sociedade e este diretamente relacionado ao que o indivíduo aparenta ser na sociedade e essa aparência é definida por quanto de dinheiro que se tem e o que se pode comprar.

Essa sociedade é o cenário onde o profissional de Educação Física vai atuar e teria ela interesse por estimular o autoconhecimento genuíno e o “espírito” de abnegação onde o indivíduo poderia usufruir de seu bem estar em um valor contínuo sem comparações psicológicas desnecessárias, sem dependências psicológicas ou necessidades ao qual se é criadas artificialmente para que o ser humano com o intuito de comprador movimentar o mercado.

Krishnamurti vem através de uma frase falar sobre esse contexto onde ele expressa sua máxima “não é sinal de sanidade estar bem adaptado a uma sociedade doente” sempre ele

falava em suas palestras que revolução verdadeira é interna, psicológica, uma revolução na própria consciência sendo o individual porque o indivíduo é em suas relações é a própria sociedade “Nenhum líder vai nos dar paz, nenhum governo, nenhum exercito, nenhum pais. O que vai nos dar paz é a transformação interior que nos conduzira à ação exterior. Sem conhecer a si mesmo não existe paz”.

Esse pensamento traz um enorme senso de responsabilidade porque o estudante ou profissional de Educação Física pode por meio de uma atividade entregar ao cliente ou aluno a oportunidade para que ele desenvolva além das suas aptidões físicas e por meio dela, obter um pouco mais do autoconhecimento. Contudo, se tratando do tema autoconhecimento que é um termo abrangente, o estudo se limita por escolher uma parte que talvez esteja engajada em muitos dos aspectos, que é como observar a mente e o processo do pensar em seu centro ou “eu”.

Dessa forma, os vários processos psicológicos parecem passar despercebidos pelas pessoas no dia-a-dia, eles trazem consigo uma passividade de modo padrão automático no funcionamento no comportamento humano, o que significa que, não é que nós não podemos mudar, mas que na verdade, deixamos de nos observar, e por isso sucumbimos à passividade em alguns desses processos.

Sendo impossível abordar todos esses processos durante o estudo, escolhemos um que permeasse todos os outros, sendo assim uma pesquisa descritiva, abordando o self “eu”, o centro.

Acreditamos que através do autoconhecimento pode se desenvolver uma participação ativa dos processos psicológicos, deixando de lado os seus padrões passivos e automáticos que nos acompanham quando não se está à luz da observação, sendo capaz, de quando necessário, interromper a passividade, através de uma atitude interna ou externa.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A mente, com todos seus processos inerentes, conscientes ou inconscientes, não é uma tarefa que se chega ao fim de descrever, no entanto, uma grande variedade desses processos ou mistérios da consciência já foi descrito ou estudados por vários autores de diversas áreas do conhecimento humano, como: filosofia, psicologia e neurociência, antropologia, entre varias outras áreas.

Nesse estudo, por perceber os diversos processos, que seria impossível de descrever tamanha sua complexidade e extensão, optou-se por pesquisar, com auxilio de uma revisão bibliográfica, alguns dos autores que trazem um processo ou característica que permeia algumas áreas da educação física como: aprendizagem, atividades e relações sociais, dessa forma decidiu-se descrever o processo do desenvolvimento do self “eu” e ou o não-eu, por ser entendido como uma referência a todos os outros.

O cérebro, de acordo com a ciência neurofisiológica, é organizado para refletir tudo que se sabe sobre a vida em relação às diversas áreas, é um registro do ambiente, tanto quanto um relatório do passado. Entretanto processos psicológicos que são inerentes em todas essas atividades fogem do senso comum, embora estejam presentes e influenciando diretamente em todos esses sentimentos, pensamentos e comportamentos.

É importante apresentar um conceito físico do que é o precursor do “self” sem a intenção de esgotar todas suas definições, mas para usar como ponto de partida de conceitos para discorrer sobre o self e poder olhar para ele sobre os aspectos que podem implicar.

Para essa base, usaremos o conceito de Antônio Damásio em seu livro “Os mistérios da consciência”. Em nível de consciência, considera-se o “problema” da consciência uma combinação de dois problemas intimamente relacionados.

Primeiro, como o cérebro no organismo humano engendra padrões mentais que denominamos por falta de um termo melhor, as imagens de um objeto. Objeto designa aqui entidades tão diversas quanto uma pessoa, um lugar, uma melodia, uma dor de dente, um estado de êxtase, a imagem designa um padrão mental em qualquer modalidade sensorial (DAMÁSIO, 2000, 25.26). De maneira simplificada “é como obtemos o filme que passa

nosso cérebro” (Damásio, 2000. p. 26). O que é importante lembrar é para entender e dar continuidade ao segundo problema, mas não é o foco desse estudo.

O segundo problema, o cérebro também engendra um sentido de self no ato de se conhecer. Enquanto se relaciona com um objeto e exhibe o conhecimento conceitual necessário para entender o objeto, sua mente também exhibe ao mesmo tempo, mais alguma coisa, algo suficientemente para indicar que a cada momento que é você e não outra pessoa (DAMÁSIO, 2000, p, 27.28).

Esse sentido de self “eu” que é o foco do estudo, já foi descrito por diversos autores ocidentais e orientais, de diversas áreas de conhecimento, que usam de diferentes linguagens e abordagens. No entanto, tem como concordância o fato de que o “eu” se apresenta no relacionamento com a imagem (o termo imagem propositalmente em relação à definição do Damásio sendo qualquer coisa que se passa no cérebro como mostra no primeiro problema acima).

Em outras palavras a entidade que se sente como proprietária da mente o que pode significar que o sentido de self aparece quando o indivíduo está se relacionando com algum objeto seja interno ou externo do organismo, dessa forma o sentimento de self do indivíduo acontece quando seu “ser” é modificado pelas ações de aprender ou relacionar com alguma coisa que o estimule, no entanto para começar uma investigação a cerca do self e seus “movimentos”, que muitas vezes passam despercebidos no cotidiano de uma pessoa comum em suas praticas, seria interessante investigara origem do self no organismo, sua base, com o intuito de dar uma um descrição.

O neurocientista Antônio Damásio vai definir esse princípio como: “geramos mapas neurais de todo o corpo e usamos esses mapas como referência para todos os outros mapas”, mas na prática, o que isso significa, e onde é a região específica que da base a esse processo e quais são as características que as possibilita.

Primeiro, Damásio afirma que para ter o self que vai ser a referência para todas as outras imagens de diversas qualidades e que mudam constantemente, precisa ser algo estável, continuo que não varie muito ao longo do tempo dia após dia ou do contrario teríamos vários self. Para entender precisamos parar e se ater um pouco a história da evolução do cérebro e suas funções.

A teoria do cérebro trinuno foi elaborada em 1970 pelo neurocientista Paul Mclen, e apresentado em 1990 no livro “The tribune brain in evolution”. De forma resumida, essa teoria fala que o cérebro humano é constituído de três regiões que se comunicam entre si, que são, em termos de evolução, respectivamente: o complexo-r (instinto), sistema límbico (emoção), e o neocotex (razão).

A evolução do cérebro humano se processou a semelhança de uma casa a qual novas alas superestruturas foram adicionadas no decorrer da filogênese. Esta, aparentemente, entregou ao homem uma herança de três cérebros. A natureza de nada se desfaz durante a evolução o homem foi assim provido de um cérebro mais antigo, semelhante ao dos répteis. O segundo foi herdado dos mamíferos inferiores e o terceiro é uma aquisição dos mamíferos superiores, o qual atinge o seu máximo desenvolvimento no homem, dando-lhe o poder ímpar de linguagem simbólica (McLEN, Apud GRECO, 1987, p. 26-27).

Também é importante lembrar, que além do cérebro triuno, em sua formação, o cérebro possui ainda uma divisão de dois hemisférios, sendo eles: o esquerdo (racional) e direito (intuitivo emotivo). Mas o nosso personagem principal nesse momento do estudo para entender o “eu” é que, segundo Damásio, tem como seu precursor e o complexo-r o cérebro reptiliano ou ao qual data de 500 milhões de anos e é constituído basicamente do tronco encefálico e medula espinal.

Essa região é responsável pelos instintos de sobrevivência e gerenciamento de todas as funções vitais do organismo; respiração, batimento cardíaco, manutenção da temperatura corporal, digestão, além de gerenciamento das químicas dentro do corpo. E essas funções são mantidas constantes, dia após dia, por que se forem desviadas bruscamente ou por um longo período de tempo dos parâmetros que estão próximos da homeostase, dos âmbitos que permite a sobrevivência do indivíduo, ele pode adoecer e até mesmo chegar a óbito. Portanto, a região do tronco encefálico é o “endereço” onde ficam todos os mapas neurais que regulam o ambiente interno do organismo de modo a manter a manutenção da vida do organismo, o que significa que ele comunica com todo o corpo, cumprindo a função de manutenção do ambiente interno. Assim sendo, de acordo com Antônio Damásio “o tronco encefálico é o subconsciente, é base, o precursor da autoconsciência, do self” (Damásio, Ted Ilks).

Com base nisso, podemos agora, discorrer sobre alguma característica dessa região do cérebro. A evolução do cérebro data de 500 milhões de anos, dos mamíferos cerca de 150 a

200 milhões de anos. Nos primatas, de 40 a 50 milhões de anos. Mas a evolução do neocórtex principiou há 250 milhões de anos e ainda continua sua marcha (Apostila a evolução do cérebro e mente, p. 80).

Esses dados demonstram que pelo menos durante uns 250 milhões de anos, o complexo – r foi completamente responsável pela sobrevivência e manutenção da vida, e o cérebro que é o centro de toda nossa existência que evoluiu através do tempo antes de chegarmos ao estado atual, onde o neocortex nos permite pensamento lógico e abstrato ao qual nos diferencia como seres humanos.

É razoável se presumir que o cérebro nesses milhões de anos criou para si mesmo “todas” as formas de aparato de autoproteção, “programas”, comportamentos, instintos de sobrevivência muito antes de existir a capacidade cognitiva como nós a conhecemos hoje.

Ele sempre buscou segurança, de outra forma não poderia sobreviver, portanto, funcionar em sua plenitude. Dessa forma ele criou certos padrões de existências para sua sobrevivência, por ser antes da existência do neocórtex e seus processos cognitivos avançados, diante disto é razoável admitir que através do tempo de milhões de anos de desenvolvimento, o cérebro tem sua própria atividade e agenda anteriores ao pensamento, visto que, através de milhões de anos o centro da existência em busca da segurança tem sido condicionado, o que pressupõe que o ser humano é condicionado e, por conseguinte a base do ego que é responsável pela sobrevivência, é condicionado visto que é anterior ao pensamento, emocional a razão.

## **2.1 Self Filosófico**

Ao se tratar de filosofia, pode se imprimir em uma palavra várias definições, abordagens e características diferentes de acordo com diversos autores e escolas filosóficas, tanto que um único termo como o “eu” podem encerrar paginas e mais paginas de verbetes. Utilizando-se do físico teórico David Bohm, que descreve em um artigo o método de investigação do autor Jiddu Krishnamurti:

O trabalho de Krishnamurti está permeado por aquilo que é apontado como a essência da abordagem científica, quando esta é considerada na sua forma mais pura e

plena. Assim, ele começa a partir de um fato, como a natureza dos nossos processos de pensamento. Este fato é estabelecido através de uma atenção especial, envolvendo a escuta atenta do processo da consciência, e sua constante observação. Nesse sentido, é um constante aprendizado, e surgindo desse aprendizado vem o insight sobre a inteira natureza do processo de pensamento. Esse insight é então testado. Primeiro, vemos se isso se mantém em uma ordem racional. E então vemos se o que sai disso leva ordem e coerência à vida como um todo (Site krishnamurt online).

Será usada a literatura do krishnamurt como base para linha de raciocínio e investigação onde ele vai descrever o “eu” ou “ego” ou self como:

Será usada a literatura do krishnamurt como base para linha de raciocínio e investigação onde ele vai descrever o “eu” ou “ego” ou self como:

Será usada a literatura do krishnamurt como base para linha de raciocínio e investigação onde ele vai descrever o “eu” ou “ego” ou self como:

No budismo é um tema recorrente: O self, o si-mesmo - é extremamente enfatizado na vida moderna. O eu é muito importante, porque é uma unidade da nossa estrutura social e, portanto, a base de todas as coisas. Assim, falamos de auto-educação (self-education), auto-desenvolvimento (self-development), self servisse e outras expressões do gênero (Budismo essencial, p 45).

Segundo a filosofia milenar do yoga descrito nos sultras de Patanjili o Self ou Eu escrito com letra (maiúscula) é imutável se trata da nossa essência, por isso não sofre com as identificações externas, contudo o “eu” ou self que é escrito com letra (minúscula) é o ego ao qual normalmente se confunde com o Eu, portanto um “falso centro” é um centro de reações da mente, tem a função de segurança, autoproteção, portanto esta sempre “visto” em relação a alguma imagem, por conseguinte o seu conteúdo e um centro de um identidade adquirida o que pode levar-nos à acreditar que somos algo que não somos e baseado nisso se uma pessoa não possui clareza mental, não consegue enxergar o “eu reagindo as imagens ( use-se a imagem de acordo com a descrição de Damásio), portanto vai esta reagindo de forma automática, em contra partida através da praticas de exercícios como yoga, meditação pode-se desenvolver um

clareza mental que leva a um estado de presença e compreensão dos processos e reações do eu e por conseguinte, pode-se optar por ficar como apenas uma testemunha de suas próprias reações nas relações com as “imagens” ou seja olhar o “eu

Podemos observar dois pontos importantes no desenvolver do “eu” durante uma atividade, o indivíduo vai dar prioridade para aprender em função da sobrevivência, ou aquilo que ele interpreta como sobrevivência, o importante e o que lhe dê recompensas como: prazer, segundo que no decorrer de suas atividades ele vai desenvolver uma série de imagens que são identificações que é o seu “eu”, ou seja, nos relacionamos seja o que for que estivermos relacionado a um presença na uma identificação com as coisas através das imagens e essas são nossa imaginação de nós mesmos e ainda que essas imagem seja por ventura fidedignas ainda são só imagem e com poderemos olhar para elas? David Bhom vai falar no dialogo com Krishnamurti na serie “A Transformação do Homem” que é como se fosse um truque da mente por que o “eu” que queremos olhar, essas imagens esta na posição do observador, ou seja, de quem esta olhando é como um cachorro correndo atrás do próprio rabo, o “eu” que é a identificação com a imagem esta procurando o “eu” que é ele mesmo.

## **2.2 Sobre o desenvolvimento inerente da auto-imagem no aprendizado**

No processo de aprendizagem, o fator repetição é o que dá consolidação, acomodação, por conseguinte a base para os próximos passos. Tecnicamente a cada repetição das mesmas conexões e associações neurais (sinapses), o que estamos repetindo se torna mais fácil, simples, automático, natural, chegando ao nível subconsciente porque se constrói redes neurais específicas de conexão de longa duração, que são responsáveis por tal habilidade. Entretanto, esse processo do desenvolvimento de um aprendizado traz consigo um centro do indivíduo e suas preferências, e também subjacente ao processo, existe o pensar, o dar nome e identificação. Com a experiência sendo desenvolvida a partir desse centro, cria-se uma auto-imagem psicológica em relação à experiência, o que pode se configurar como a construção de um “eu” autobiográfico. A cada vez que nos relacionamos com a experiência que estamos

aprendendo, vivenciando, ou seja, construindo uma habilidade nova, em paralelo, há uma identificação com a nova habilidade, situação, atitude, imagem.

De acordo com o autor Antônio Damásio (2002, p.26), “a imagem comunica aspectos das características físicas do objeto e podem comunicar também reação de gosto ou não gosto que podemos ter em relação ao objeto”. O indivíduo, através da percepção e associação, constrói um modelo do que está vivenciando e reforça essa versão da história ao longo da prática, e então, estrutura neurologicamente esse modelo no cérebro.

Todos os indivíduos têm seus próprios mapas neurais correspondentes às experiências no cérebro e o sentimento de identificação a elas ao decorrer da sua “biografia” de vida e suas series de experiências que são “programas”, imagens que desenvolveram ao longo da vida, quer tenha sido criado com, por exemplo: afeto, ou em ambiente hostil, letrados ou analfabetos, quer tenha estudado música ,arte, matemática, praticado atividades físicas durante a infância falar mais de uma língua, crenças religiosa, cultura, todas as experiências e como nos relacionamos com elas vão dar forma a uma estrutura neurológica que da base para a forma do pensamento e seu conteúdo, que será o ponto de vista do que está acontecendo na percepção do indivíduo e no reconhecimento de um objeto, experiência ou situação.

As técnicas individuais aprendidas numa arte nunca irão se ajustar perfeitamente às circunstancia mesmo no judô, que dispõe de numerosas técnicas temos a tendência de lançar mão daquela que dominamos, mesmo que não sejam as mais apropriadas à ocasião, há sempre maneiras de se forçar um pouco as coisas a possibilitar a execução de um golpe favorita embora isso seja habilidoso ji, não se pode dizer que é ri (O Arqueiro Zen e a Arte de Viver: uma flecha um vida, p 23).

Pode-se perceber uma semelhança entre as afirmações de Damásio em relação às preocupações precursoras do “eu” e o processo de aprendizagem descrito por Leonor em relação à aprendizagem, que será citado logo em seguida. Demonstra um padrão do funcionamento do cérebro, que condiciona e da uma direção, centrada nas atividades do ser humano: com a questão da sobrevivência, segurança física e psicológica e a identificação com as preferências, mas não só isso, como também a interpretação disso pela própria pessoa.

### 2.3 Porque Aprendemos

“A aprendizagem: diz-se que alguém aprende quando adquire atitude, habilidade, conhecimento, competências para se adaptar a situações” (artigo Leonor Bezerra Guerra “Dialogo entre a Neurociência e a educação”, p. 1). Aprendizagem é um processo físico que muda a configuração do cérebro, como o corpo e o comportamento, por meio da interação do meio ambiente com os órgãos do sentido, provocando uma alteração eletroquímica no sistema nervoso através das sinapses.

Aprendemos através de associação, formando assim uma rede neural que é responsável por corresponder por determinados conhecimentos, aprendizado ou qualquer coisa que esteja sendo realizada. Os caminhos neurais podem ser variados, dependendo de quais associações podem ser feitas, e reforçado pela repetição tornando consolidado o aprendizado, porém essas associações quando transbordam a um nível psicológico dão forma e conteúdo ao “eu” através da identificação paralela a uma apreensão de novos comportamentos; atitudes, habilidades, conhecimento, competência para se adaptar a novas situações.

Outro dado importante sobre o processo de aprendizagem é, “o córtex se divide em mais de 40 áreas com funções distintas: ele é responsável pela memória, linguagem e pensamento abstrato” (revista Pôster cérebro, 2004. P.). Entretanto, apesar de um comportamento, atitude ou aprendizado que correspondente a uma determinada função, ter um “endereço” ou região específica no cérebro, a aprendizagem ou qualquer atividade do cérebro, requer várias funções mentais como atenção, memória, percepção, emoção, trabalhando em harmonia, ou seja, o cérebro trabalha como um todo como se fosse uma “orquestra”, onde todas as funções fossem cada uma um instrumento. E a autoconsciência como afirma Damásio no livro intitulado “o cérebro criou o homem”, que enfatiza que a orquestra cria o maestro.

Um princípio muito relevante também para a aprendizagem que precisa estar claro para o professor, segundo a neurocientista Leonor Bezerra Guerra, que reafirma o condicionamento e atividade padrão do ser humano como citado acima: é que o cérebro vai dar prioridade para à aprendizagem de um comportamento novo que tende ser importante para

a própria sobrevivência do indivíduo ou que pelo menos que o indivíduo interprete como importante para sobrevivência, e a autora enfatiza esse fato como seguinte exemplo: “o cérebro é capaz de aprender para garantir nosso bem estar e sobrevivência e não para ter sucesso na escola, se a sobrevivência é a nota o cérebro do aprendiz selecionara estratégias que levem à obtenção da nota e não, necessariamente a aquisição de novas competências” (GUERRA, dialogo entre a neurociência e Educação, p. 1).

Sendo assim o professor deve dar um significado que integre o novo conhecimento a vida cotidiana, o que por sua vez indica que profissionais da área de ensino sejam qual for à atividade, dever olhar para o aprendiz com uma maior sensibilidade e interesse pela historia do aprendiz, procurando compreender quais são as prioridades do aluno, seus conflitos, limitações, dificuldades, sentimentos, preferências, dentre outros.

É necessário também, refletir sobre a história de milhares e milhares de anos da espécie humana; o que é importante devido a uma ordem natural e o que o indivíduo interpreta como importante, de acordo com sua vivência. Ou seja, as prioridades mudaram muito, está sempre em movimento, houve várias revoluções, as condições de vida mudaram, a cultura, sociedade os meios de produção e sobrevivência, conceitos, políticas, contudo os seres humanos continuam aprendendo novos comportamentos adaptativos visando sobrevivência, embora os comportamentos em si sejam outros. Nos dias atuais, podem se considerar algumas fontes de estímulos externos de grande influencia; família, escola, comunidade, televisão, internet, amigos, círculos sociais, “indústria” da cultura.

Outro ponto importante a ser observar é que mesmo um cérebro ótimo em um ambiente desfavorável pode apresentar dificuldade de aprender porque o indivíduo pode estar em condições de preocupações primaria para seu cérebro processar, o que significa resolver o problema como caso de aspectos vitais para a vida, falta de alimento, falta de segurança física ou conflitos psicológicos onde ele vai dar prioridade a esses problemas ao invés de aprender alguma coisa nova que não seja conectada com a sobrevivência.

## **2.4 Histórico cultural**

É preciso decodificar a lógica que guia o percurso do desenvolvimento psíquico. A observação empírica cotidiana do crescimento das crianças a nossa volta faz parecer que o desenvolvimento psíquico vai produzindo-se espontaneamente, seguindo uma espécie de “ciclo vital” natural e universal. Porém a análise científica (antropológica, histórica, psicológica) leva ao entendimento que o psiquismo não é guiado pela natureza e que as funções psíquicas exclusivamente humanas têm gênese histórico-cultural nas quais se processa o desenvolvimento do indivíduo, psiquismo percorrendo caminhos bastante distintos não só em conteúdo, mas também na forma/estrutural dos processos psíquicos (periodização histórica do desenvolvimento cultural: do nascimento à velhice. P. 66-67).

Essa informação é relevante e leva a uma questão importante que é referente ao desenvolvimento do psiquismo, em outras palavras o desenvolvimento do eu, que seria o fato que as culturas são muito diferentes umas das outras tanto quanto a época, o clima do lugar, a economia, religião, se predomina a esquerda, direita ou centro, música, arte, e se percebemos, o indivíduo vai desenvolver mais o que é necessário na sua vida cotidiana tendo como plano de fundo a evolução biológica, o encontro com a sociedade ao qual ele está imerso e também dentro dessa sociedade a um espaço mais perto das suas condições e necessidades mais íntimas com sua casa, família, ou questões particulares.

Podemos citar algumas situações para ilustrar o desenvolvimento em relação à cultura onde dão preferências a algumas funções em detrimento de outras e, em relação às peculiaridades de culturas. Primeiro é em relação ao desenvolvimento relacionado aos hemisférios do cérebro que pode tender mais para um lado do que outro. No idioma japonês, por exemplo, em que são usados símbolos e silabas, os dois hemisférios são estimulados no ato da leitura em contraponto, se dá leitura dos fonemas pelos ocidentais. Pode ser então que na decorrência da cultura possamos dar mais ênfase a um hemisfério do que outros sendo mais racionais lógicos ou uma visão mais holística (CARNEIRO, 2002). O mesmo autor aponta que

O lado esquerdo do cérebro sabe situar-se dentro do tempo e procura por situações seguras, já o direito abstrai-se e gosta de se arriscar para o hemisfério direito não existe a expressão “perder tempo” o esquerdo costuma imitar, representar, fingir, o direito é criativo e autêntico. E é o que é. Por ser racional e crítico o lado esquerdo do cérebro não se aventura a criar, inventar, sonhar. Prefere a segurança do conhecido, do lógico, do aceito pela sociedade que vive. Já o lado direito solta a imaginação, viaja pelas asas do sonho, cria inventa recria e assume ser livre o esquerdo é

linear, objetivo usa o conhecimento de forma dirigida, sequencial, analítica, convergente; o direito é não linear, subjetivo, utiliza o conhecimento de maneira livre, múltipla, holística e divergente.

Por estamos imersos na própria cultura, algumas coisas são tão familiares que fica difícil de identificar por isso podemos pegar outra história que pode ilustra a cultura como direção. Por ser muito peculiar e fácil compreensão, para dar um exemplo, na história um tanto inusitado, como veremos abaixo.

Um antropólogo foi visitar uma ilha onde os habitantes da pequena cidade de Kamula, Papua Nova Guiné, não tinham contato com pessoas de fora da tribo, esses habitantes não tinham, portanto, contato com cinema. Ao ser apresentados ao filme do Rambo, pelo antropólogo, ficaram impressionados com o poder de destruição, e uma parte dessa comunidade começou a cultuar o “deus Rambo”. Esses dois exemplos mostram como uma cultura pode dar direção do ser humano para desenvolver mais uma função em detrimento de outro, sendo que os orientais podem ter uma educação mental diferenciada do ocidente como, por exemplo, é caso do Japão que possui três alfabetos - Hiragana, Katakana e o Kanji, e em relação a crença e a construção de identidade como no caso dos habitantes da ilha.

O intuito do da pesquisa não é comparar as culturas, nem listar as funções que não são privilegiadas na nossa cultura, mas uma pesquisa do desenvolvimento da auto-imagem, no processo de aprendizagem e atividades, onde a aprendizagem e como um processo de acumulação de conhecimento associado com o que já é conhecido tendo como centro o “eu”. Tecnicamente o processo de educação como conhecemos é focado na memória uma continuidade de associações e repetições de estímulos até que sejam acomodados, consolidados, mas psicologicamente, não com o intuito de negar processo ou questionando ele, mas podemos olhar de outro ângulo? E existe mais algum jeito de aprender ou mudar para uma direção nova dentro da mesma atividade que não tenha o “eu” como centro do pensamento, ou mudar o jeito de olhar a mesma atividade ou olha mais coisas em volta da atividade seja qual for à aprendizagem em desenvolvimento?

Podemos nós, como indivíduos, olhar as mudanças do próprio psiquismos podendo acompanhas seu processos conscientemente, se aprendizagem tem uma direção auto centrada na sobrevivência ou pelo menos no que desrespeita interpretação da sobrevivência do “eu” do

indivíduo na atividade, por conseguinte deve haver também senso de importância de hierarquias de observação.

Como é citado na psicologia histórico cultural e reforçado por achados científicos da neurociência que a aprendizagem tem que ter um significado com a vida do aprendiz, em outras palavras é uma aprendizagem auto centrada com intuito de promover a sobrevivência e manutenção da vida diante das situações que o aprendiz vivencia. Então, a observação pelo próprio aprendiz sobre seu processo de aprendizagem também não seria uma observação auto centrada baseada no conteúdo da memória?

## **2.5 As ondas como um estado de consciência**

O cérebro é um órgão eletroquímico e a ativação dos neurônios produzem cinco tipos de ondas: Delta, Beta, Gama, theta e alfa. É importante salientar que ao longo do dia em situações normais não patológicas, as cinco ondas se mantêm ativas em diferentes regiões no cérebro em maiores ou menores intensidade dependendo da atividade: nesse estudo vamos nos ater a algumas características de duas ondas específicas que tem grande influência nos estados de vigia em contrapartida ao estado introspectivo, nos favorecendo dos relatos do neurocirurgião Joé Dispenza, em trecho de entrevista onde o autor responde a perguntas sobre o que a ciência tem a dizer sobre a introspecção e meditação.

As ondas alfas, quando existe em um intermédio onde exista calma e não sono, Joe Dispenza em uma entrevista relata que nesse estado “alfa o interior é mais real do que o exterior”. O que é muito favorável para a prática de meditação, “a introspecção, é um lugar importante para se estar já que a mente começa a se mover do estado consciente analítico para o sistema operacional do subconsciente onde estão todos os hábitos “programas” e comportamentos que existem”.

O estado de ondas alfa propicia a interiorização. Joé Dispenza continua em seu relato afirmando que “pode se desenvolver períodos nos quais perde-se conexões com o tempo e espaço” o que é inerente a identificação de pensamentos a comportamentos padrões referentes as respostas ao ambiente social e antigos padrões de comportamento. Em outra ocasião, Dispenza relata que é como se “baixássemos” volume do cérebro os circuitos que está

conectado ao tempo, corpo e ambiente desassociando as áreas correspondentes a personalidade então o indivíduo nesse momento com o devido treinamento ao longo de práticas pode chegar ao estado de não ser ninguém psicologicamente ser atemporal, o que explica em parte o processo meditativo.

Deixando de existir nos centros associativos do cérebro que reafirmam sua identidade e personalidade, deixamos de produzir auto-imagem e desapega-se das já consolidadas pela associação e repetição, isso é muito importante porque pode se fazer uma inversão e criar uma percepção nova da realidade pessoal experiencial, de dentro para fora de forma intencional deixando de ser “hipnotizado” por padrões inalcançáveis da mídia, televisão, indústria cultural em termos de aparência física e o desejo de consumo que pode trazer consequências como sentimento de inferioridade ou feridas psicológicas, por exemplo.

E pode-se então começar a conectar novas redes neurais, com novas ideias e conceitos. Com um frescor uma liberdade de pensamento do centro e suas auto-imagens que o “eu”, visto que se dermos um salto qualitativo na consciência mudando as associações entre seu conteúdo, então pode ser criar uma realidade pessoal, com novas experiências, perspectivas e possibilidades mentais.

O processo natural da aprendizagem como se conhece é acumulativo, entretanto, a um processo adjacente que é a acumulação de conhecimentos psicológicos, identificações o que deixa um pergunta a outras maneiras de aprender ou praticar a atividade física sem produzir uma acumulação, uma auto-imagem. Contradição onde indivíduo por completo esteja envolvido.

Percebe-se que durante as atividades, tal como conhecemos, geralmente um desenvolvimento de identificações auto-imagens, preferências que são centradas no “eu” que por sua vez tem processos inerentes que se caracterizam principalmente como padrões de pensamentos e comportamentos.

O estudo se propôs a procurar na literatura se pode haver um aprendizado ou uma prática, onde o centro esteja ausente, como comumente utilizado nos textos budista: o não-eu, e como poderia ser uma descrição dessa prática? E qual o significado dessa ausência?

Para isso vamos utilizar da descrição cunhada pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihaly em seu livro “Flow”. O autor do livro realizou uma pesquisa que duraram vários anos; o objetivo desse estudo era identificar quais os momentos em que as pessoas se diziam mais

felizes e realizadas, foram entrevistadas varias pessoas de diversos lugares do mundo em diferentes atividades do dia.

Os resultados indicaram primeiro que, mesmo com a renda crescendo exponencialmente durante os anos, a taxa de pessoas que se consideram muito felizes permaneceu sem nenhuma alteração na faixa de 30% dos entrevistados na pesquisa.

Embora a falta de dinheiro traga preocupação e infelicidade, após suprimir o básico para uma vida confortável o processo de adicional econômico não demonstra trazer felicidade também adicional proporcionalmente, então qual seria o verdadeiro segredo para se ter uma vida mais feliz? (artigo online Arata).

Em seus estudos, Mihaly entrevistou alpinistas, monges, pastores e uma variedade enorme de pessoas com diferentes níveis de educação e cultura. Foram feitas pesquisas onde um bip tocava e as pessoas ao redor do mundo de varias atividades diferentes respondia um questionário sobre a descrição do que estava fazendo e os resultados mostraram que as pessoas mesmo sendo de diferentes lugares do mundo e tendo atividades completamente diferentes deram relatos muito similares de como esses momentos felizes e realizados pareciam.

Onde o autor chamou de “estado de Fluxo” (do inglês: flow), que é um estado mental de operação em que a pessoa está totalmente imersa na atividade que esta fazendo, caracterizado por um sentimento de total envolvimento e sucesso no processo da atividade. O autor Mihaly Csikszentmihaly explica: temos uma capacidade limitada de atenção que é em media 110 bits de informação por segundo o que acontece no estado de flow é que toda a atenção esta sendo absorvida pela a atividade, pois a habilidade e o desafio esta em perfeita harmonia (palestra Ted x).

O que na pratica significa não deixar espaço para pensamentos sobre a atividade ou projeções de imagens e pensamento auto centrado o que se caracteriza pela ausência do “eu”, ou seja, a mente não cria identificações, mas o corpo sim, porque ele vai buscar movimentos parecidos para utilizar naquele novo movimento que a pessoa esta aprendendo a fazer o que permite uma maior atenção e fluidez, o cérebro está totalmente comprometido com a atividade que esta sendo realizada seja ela qual for. Alguns dos relatos abaixo podem descrever por si só o estado de flow e suas características em comum.

“Um dos participantes da pesquisa respondeu com um exemplo de Flow na área de música: “Você fica em um estado de êxtase de tal modo que sente que nem sequer existe mais”. Eu vivi isso várias vezes. Minha mão parece mover independente de meu corpo, e eu não tenho a menor interferência no processo. Eu apenas fico lá, assistindo em fascínio. E a música apenas flui”.

“No campo da poesia, Mihaly traz uma nova citação: “É como abrir uma porta que estava flutuando no meio do nada e a única coisa que você precisa fazer é abrir e se permitir mergulhar no que existe adiante”. Você não pode se forçar a passar por ela. Você simplesmente precisa flutuar. Se existe algum tipo de força gravitacional, é do mundo de fora que tenta manter você do lado de fora”.

“Na área de patinação no gelo, outra citação é apresentada: “Foi simplesmente um desses programas que ‘clicou’”. Quer dizer, tudo estava perfeito, tudo era bom. É uma adrenalina, como se você pudesse tocar adiante como se nunca quisesse parar, pois está mandando muito bem. É praticamente como se não precisasse pensar, é como se tudo estivesse indo de forma automática sem pensar. É como se estivesse num piloto automático, você não tem pensamentos. Você ouve a música mas não está consciente de ouvi-la, pois faz parte de tudo isso que está acontecendo”.

Aqui pode se notar algumas das características do estado de flow como: atenção cem por cento envolvida, o pensamento se silencia, os sentidos toma conta, e movimentos fluidos.

É verdade que de pratica regular meditação, no ajuda a construirmos resiliência eleva nosso nível de energia, e nos tornamos alguém que pode lidar melhor com o stress de forma mais sabida, então não aprendemos somente. Como aliviar o stress, mas como nos prevenir mesmo de reagir de forma que habitual que cause mas stresse.

## 2.6 Auto Observação

Antônio Damásio no livro “Os mistérios da consciência”, traz uma informação muito importante para a compreensão da auto observação que é a “consciência não é monólito no ser humano e pode ser separada entre complexo e simples. O tipo mais simples oferece sentido do ‘eu’. O campo de ação da consciência central é o aqui e agora oferece o sentido do self concernente a um momento, agora, e a um lugar aqui.

A consciência complexa que denominamos de consciência ampliada e que possui níveis e graus fornece ao organismo um complexo sentido de self. Uma identidade uma pessoa “você” ou “eu”. Situa essa pessoa num ponto histórico individual ricamente ciente do passado vivido e do futuro antevisto e profundamente conhecedor do mundo além desse ponto a parte dessa afirmação, como pode olhar para as imagens que dão forma ou centos? Sabemos que tem imagens, não só uma, mas múltiplas imagens em todas as quais nos identificamos como sendo “eu”.

Na auto-observação, o observador é diferente do que está sendo observado ou se tratando de uma auto-observação, o observador está vendo através do prisma do observado o que ele próprio ou suas imagens? Colocando a observação em “xeque”, ou seja, ponto de vista do objeto observado, no caso o “eu” o centro o “cérebro” as tradições a, cultura, com todas as preferências, tendências, condicionantes e limitações. Segundo Krishnamurti é importante diferenciar observação de análise. Observação significa ver, escutar, sentir, estar sensível, ciente sem qualquer movimento do pensamento, é um cérebro que vê e não pensa, a análise implica em um analista que é separado da análise e tem suas bases nos conteúdos do conhecimento, mas, entretanto, quando se trata de uma auto observação psicológica, o observador não pode ser separado do observado, são um só, ou seja, o pensamento e a mente, as imagens, as sensações, reações o “eu”, são tanto o observador quanto o objeto da observação, não estão separados, embora nós os separemos e pensamos que podemos fazer algo a respeito, Em outras palavras, é através da consciência complexa que e todo que tem nela todo o conteúdo psicológico que dá a observação normalmente.

Existem vários caminhos para a introspecção e uma vasta literatura acerca dessa questão. Aqui usaremos como a parte pratica as duas formas mais conhecidas da meditação zen com um apoio na literatura do krishnamurti acerca da auto-observação e meditação.

“Aquele que medita deve deixar de existir para que a meditação possa ocorrer” (A arte da meditação, p. 2).

Meditação é descobrir se o cérebro, com todas as suas atividades e experiências, pode ficar em absoluto silencio. Não de modo forçado, porque no momento em que o forçamos deverá passar a existir dualidade. Entidade que diz: “para poder fazer experiências espantosas tenho que observar a tranquilidade” tal entidade jamais o conseguira. Mas se começarmos a pesquisar, observar e escutar todos os movimentos do pensamento, com suas condicionantes, suas buscas, os seus medos, o seu prazer e observarmos o modo como o cérebro opera, perceberemos de que modo o cérebro se torna absolutamente silencioso e imóvel. É um enorme dínamo que trabalha na perfeição, dificilmente produzira ruído. O ruído só existe quando há fricção (A arte da meditação, p. 5).

O zen é um termo em japonês de origem no budismo indiano e que significa em sânscrito dhiana que designa um estado de concentração prática meditativa e é praticado no Japão em zazen (literalmente meditar sentado). Existem várias técnicas de meditação, esta é um tipo contemplativo onde se tem a intenção de levar o praticante à experiência a realidade através da observação da própria mente e do ser se livrando de conceitos, ideias e palavras.

E existem duas corrente ou escolas zen que são as principais: soto onde se é praticado a meditação em zazen em silencio virado para a parede e a rinzais que é a que se utiliza koas que são (enigmas) como exercício para transcender a dualidade da mente: se estou certo ou errado, gosto ou não gosto, bom ou ruim, etc. essa meditação é feita em zazen virado para o centro da sala e se faz uso do treino de artes marciais como parte complemento do método. Para que ocorra o zen ou o também conhecido nirvana é necessário que o praticante se desapegue das palavras, conceitos e discursos, isto exige prática o que se configura além de uma filosofia sendo uma prática física.

O praticante senta-se com as pernas cruzadas podendo fazer uso de uma almofada para o auxílio do alinhamento da coluna e assume uma postura de lotos ou guraza (pernas cruzadas) ou meio lotos ou pode ser praticado em seiza que é ajoelhar e sentar-se por cima dos calcanhares onde os princípios da prática são prestar atenção no ciclo da respiração e

todas as fases e movimentos que ela envolve. Para iniciantes, contando de 10 em 10 ciclos, na postura do corpo e concentração até que comece uma percepção de forma integrada da percepção, concentração e postura. O termo zen também muito utilizado no senso comum, a pessoa que deseja ter uma vida tranquila.

O conceito do livro de título “*O arqueiro zen e a arte de viver: Uma flecha uma vida*” pode ser considerado um exemplo de atividade física aliado a uma prática de autoconhecimento, ou seja, a prática do disparo do arco e flecha aliado a meditação zen.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Inerente as atividades físicas, esportivas acadêmicas, trabalho entre outros, Há processos psicológicos atuando na consciência que podem ser também relações entre seus conteúdos e ou o ambiente que o cerca faz parte de como cérebro , nomear, comparar, projetar o futuro associar, negar, selecionar o passado etc. Muitos desses processo são inconscientes, habituais, de modo simples usa-se a palavras inconscientes apenas para designar tudo que passa despercebido á “luz” do percebimento do individuo, embora seja parte da consciência e possa tomar frente em momentos decisivos, influenciar escolhas, comportamentos etc.

Este trabalho não tem um viés contra ou a favor, mas o intuito de pesquisar a natureza do ego de acordo com alguns autores ocidentais e orientais de diversas área com um olhar no

oque eles tem incomum, similar, a descrição de seus movimentos na atividade das identificações do ego faz parte do movimento do pensamento.

O pensamento é um processo que participa da aprendizagem, praticas físicas, relacionamento Inter e intra pessoal, pensamentos é capaz de cria, pode descrever a natureza e as leis da física com precisão, pode procurar a auto performance etc. Mas pode o pensamento esta cômico de si mesmo em suas atividades do dia adia durante a aprendizado, observar o seu próprio movimento, forma, conteúdo, ritmo.

O autor Krishnamurt sugere- nos que podemos olhar nossas reações no “espelho” do relacionamento,

Escutemos o movimento do próprio pensamento não controlemos, não modulemos, não digamos (isto é correto, aquilo é errado”) movamo-nos simplesmente com eles isto é estar consciente e nesse estado não a escolha, julgamentos, comparação ou interpretação mas observação, podemos aprender que é nossa interpretação dos eventos que os torna estressantes.

A mente pode ser treinada gradualmente para se tornar mais calma e focada com praticas regulares ao longo do tempo, como as meditações zen, os exercícios de yoga os Asianas( posturas) pranayana( exercícios respiratório que também é desenvolvida no zen, sendo a meditação uma pratica física e podemos também se utilizar de bons livros conversas de forma dar suporte teóricos sobre ensinamentos de meditação a meditação e auto observação pode ser unitizada por muitos motivos como fortalecer a mente deixa la mais focada para melhorar o desempenho pois ela ajuda a desenvolver uma habilidade de esta presenteao que esta acontecendo, contudo a meditação e suas praticas como yoga e zen assim como a leitura desses escritos e ensinamentos podem ter sua finalidade em si mesmo, no yoga disse que revela um aspect mais profundo do “eu” do eu() de alguém com a consciencia espitritual em baixo das ondas da superfície da mente aum vasto sentimento de contemplação natural ou paz.

## REFERÊNCIAS

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência**: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000. Tradução de Laura Teixeira Motta.

DR. Joe Dispenza. O Que é Meditação?. [s.i.]: Youtube, 2013. P&B. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=RPVwlvNM3A4&t=4s>>. Acesso em: 17 nov. 2019.

GUERRA, Leonor Bezerra. O diálogo entre a neurociência e a educação: Da euforia aos desafios e possibilidades. Belo Horizonte. S/D. p. 1 - 10.

KRISHNAMURTI, J. **A primeira e a última liberdade**. São Paulo: Cultrix, /. 236 p. Tradução de Hugo Veloso.

KRISHNAMURTI, J. **A arte da meditação**. 2002 . 52 p. Tradução de A Duarte.

PASQUALINI, J.C. A teoria histórico-cultural da periodização do desenvolvimento psíquico como expressão do método materialista dialético. In: MARTINS, L.M; ABRANTES, A.A; FACCI, M.G.D (Org.). **Periodização histórico-cultural do desenvolvimento psíquico**: Do nascimento à velhice. Campinas: Autores Associados, 2016. p. 63-90.