

COMIDA E SAṂSĀRA: PRAZER, DESEJO AFLITIVO E SOFRIMENTO

*Thaís Moraes Azevedo Maetsuk**

RESUMO

Este artigo visa fazer um diálogo a respeito do desejo aflitivo por comida, de um lado dialogando com textos da tradição budista tibetana Geluk, e do outro com pesquisas realizadas na área da saúde, especialmente as voltadas à parte biológica-comportamental da alimentação. Bem como, trazer contribuições para a área da saúde, a respeito do desejo aflitivo, que contribui na problemática crescente do sobrepeso, obesidade e doenças associadas no contexto mundial das sociedades desenvolvidas.

Palavras-chave: Budismo *Mahāyāna*, Budismo Tibetano Geluk, Apego Aflitivo, Alimentação

ABSTRACT

This paper aims to make a dialogue about the afflictive desire for food, dialoguing on the one side with texts from the Tibetan Geluk Buddhist tradition, and on the other with research carried out in the health area, especially those focused on the behavioral-biological part of feeding. As well as bringing contributions to the health area, regarding the afflictive desire, which contributes to the growing problem of overweight, obesity and associated diseases in the global context of developed societies.

Keywords: *Mahāyāna* Buddhism, Tibetan Geluk Buddhism, Afflictive Attachment, Feeding

* Instituto Pramana. Aluna de Graduação Livre em Teologia Budista do Instituto Pramana, mestranda em alimentos e nutrição da Faculdade de Engenharia de Alimentos da UNICAMP. thaismaetsuka@outlook.com .

INTRODUÇÃO

Os alimentos têm como função primordial fornecer os nutrientes necessários para a manutenção da vida e da saúde humana, porém, quando se fala em comida¹, o que vêm à mente não é essa função primordial. Como DaMatta (1986, p. 36-37) traz, a comida é o que se come com prazer, são os alimentos que foram escolhidos para serem vistos, cheirados e saboreados, seja sozinho ou em companhia.

Assim, a questão do prazer está muito presente na relação das pessoas com a comida. O comer por prazer nas áreas biológicas, de saúde e comportamento, é chamado de comer hedônico, no qual o indivíduo come independentemente do estado de fome ou saciedade (AVENA, 2015, p. 5), e este está fortemente relacionado ao desejo. Em especial, alimentos com um apelo sensorial maior ou que consideramos mais saborosos, estão estreitamente ligados ao desejo alimentar, que em humanos, comumente é descrito como um desejo intenso, de acordo com uma demanda sensorial, em comer algo específico, diferente de um desejo relacionado a escolhas alimentares comuns, o que difere o desejo da fome (PELCHAT, 2002, p. 347-349). E esse tipo de comportamento costuma contribuir para uma ingestão alimentar excessiva e, conseqüentemente, para o ganho de peso (FEIG *et al.*, 2018, p. 317-318, 322-323).

Outra preocupação é quanto à qualidade nutricional, já que grande parte dos alimentos ingeridos com esse propósito hedônico, são altamente processados, e os sabores são quimicamente projetados para serem desejáveis (AVENA, 2015, p. 1). Sendo geralmente alimentos ricos em gorduras e açúcares, pobres em qualidade nutricional, mas com um preço acessível e de intensa publicidade, apontados como importantes impulsionadores para problemas de saúde, sobrepeso e obesidade (BERTHOUD; MORRISON; MÜNZBERG, 2020, p. 1-6).

Essa questão tem se tornado cada vez mais importante. Em 2016, 39% da população mundial adulta estava com sobrepeso², e

1 Então, a preferência do termo “comida” em contraposição à “alimento” se dá por esse contexto de relação voltado mais ao prazer, do que pela necessidade fisiológica, que faz parte da problemática desse artigo.

2 IMC maior ou igual a 25. O IMC é calculado pelo peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura em metros (kg/m²). Apesar da haver ressalvas neste cálculo, pois, este pode não corresponder ao mesmo grau de quantidade de gordura para diferentes indivíduos, este ainda é o cálculo mais utilizado para uma medida populacional de sobrepeso e obesidade (OMS, 2020).

13% já era obesa³, valor que triplicou desde 1975, e com isso o aumento de risco para doenças cardiovasculares⁴, diabetes, doenças degenerativas e cânceres (OMS, 2020). Além disso, o consumo destes tipos de alimentos está fortemente relacionado a comportamentos de compulsão alimentar e dependência, comparados ao vício em drogas (SCHULTE, AVENA, GEARHARDT, 2015, p. 2-5, 13-14) e a distúrbios psicológicos, como depressão, impulsividade e estresse (ROJAS-JARA *et al.*, 2020, p. 145-149).

As mudanças sociais e ambientais associadas ao desenvolvimento, e então à educação, o processamento e distribuição, marketing, entre outros fatores sociais tem um peso importante nesse aumento (OMS, 2020). Neste contexto, uma cooperação ou diálogo com a área de humanidades se torna interessante. E esse tipo de diálogo já tem mostrado resultados importantes.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Em pesquisas de Maturana, a respeito da epistemologia, o budismo tibetano Geluk já tem trazido grandes contribuições para as áreas biológicas, neste caso, das ciências cognitivas. O próprio Varela fala da importância desse diálogo, entre as ciências naturais e a experiência humana, em especial, como o budismo Geluk traz análises precisas, análogas aos resultados das ciências cognitivas, e principalmente, como este pode fornecer o lado prático, um método baseado em investigação, reflexão e treinamento, que as biológicas não abarcam (GUMBRECHT, MATURANA, POERKSEN, 2006, p. 44-46).

De maneira semelhante, ao observar esse contexto social que leva a uma série de problemas, e a participação do desejo como um fator que estimula comportamentos de escolha e compulsão alimentar não saudáveis, é possível fazer uma ponte com o budismo tibetano Geluk quando falamos de *samaneir*. Este diz respeito a um processo cíclico, interno repetitivo, no qual o corpo e a mente estão fora de nosso controle, nos aprisionando em uma condição de sofrimento (PICCIN, 2021, p. 29-30).

³ IMC maior ou igual a 30 (OMS, 2020).

⁴ Doenças cardíacas e acidente vascular cerebral foram a principal causa de morte em 2012 (OMS, 2020).

E pelo fato de a tradição budista em questão ter finalidade soteriológica – de saída desse ciclo de sofrimentos mentais e emocionais – tendo por base as Quatro Nobres Verdades⁵, é que o processo que envolve o desejo, além questões voltadas à saúde, manutenção de uma vida considerada preciosa para essa finalidade, é observado.

Dessa forma, este artigo tem como objetivo iniciar um diálogo dos processos que envolvem o prazer, o desejo aflitivo e os sofrimentos, na área da saúde, voltada à parte biológica-comportamental da alimentação, com o budismo *Mahāyāna* tibetano Geluk.

Para o diálogo serão utilizados os textos *O Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação*⁶ (Geluk), *O Sentido da Vida*⁷ (Geluk), e de forma complementar, o *Sūtra do Conhecimento do Início (Theravāda)*⁸, *Sermão dito pelo Buddha Sobre o Giro da Roda do Dharma*⁹, *O Sūtra do Broto de Arroz (Mahāyāna)*¹⁰, e a *Teoria da Realidade dos Novos Absolutistas (Sarvāstivāda)*¹¹.

Um ponto importante a ressaltar é que as áreas da saúde são extremamente amplas, e permitem grandes aprofundamentos, pois possuem uma série de linhas de pesquisas e detalhes importantes dentro de cada área, comportamental, sensorial, da nutrição, da neurociência etc., que, obviamente, não puderam ser abordadas aqui, sendo abordados pontos mais superficiais. Mas, justamente, não há o objetivo de fechar o assunto, mas sim, abrir possibilidades, fazendo uma contribuição inicial para que, tais aprofundamentos de diálogo possam ser realizados futuramente.

⁵ *Dharma-chakra-vartana-sūtra*.

⁶ *Lamrim ChenMo*, o autor é Lama Je Tsongkhpa Lobsang Dragpa, fundador da tradição Geluk do budismo tibetano.

⁷ O autor é o XIV Dalai Lama maior figura de autoridade da tradição Geluk.

⁸ Apesar do *Aggannasutta* ser um *Sutta* da coleção Digha Nikaya do Pali, ainda sim é um sermão comum e conhecido pelas tradições tibetanas. Sendo muito semelhante ao conto tibetano sobre a criação (JAYANG, 2004, p. 20-26).

⁹ *Dharmacakra-Pravartana-Sūtra*, *sūtra* da tradição sânscrita, raiz comum da escola *Mahāyāna*, versão oriunda dos āgamas chineses.

¹⁰ *Śālistambasūtra* é um *sūtra*, comum do *Mahāyāna*. Em especial, o texto usado é do Yeshe Thabkhe, que é um Geshe Lharampa da tradição Geluk.

¹¹ O *Abhidharma* da Escola *Sarvāstivāda* faz parte da tradução sânscrita. Além da origem comum, é também estudado durante cinco anos pela tradição Geluk. O próprio Tsongkhpa cita autores da *Sarvāstivāda* como Vasubandhu, sendo um *Abhidharma* comum à tradição.

QUATRO NOBRES VERDADES

O budismo da tradição tibetana Geluk, e outras tradições ligadas ao *Buddha* histórico, tem o objetivo de buscar pela libertação dos sofrimentos, tendo como centro as Quatro Nobres Verdades (*Catvāri-ārya-satyāni*)¹². A Primeira Nobre Verdade é a Verdade do Sofrimento (*Durdad-ārya-satyā*), que traz a ideia de um ciclo de aflições mentais e emocionais (*saiclo*), que é também uma existência, ou melhor, repetidas existências condicionadas pelos sofrimentos e caracterizadas pela impermanência, no qual todos estão presos, nascendo e morrendo dentro deste ciclo repetidas vezes (DALAI LAMA XIV, 2001, p. 6-11; TSAI, 2021b, p.10-11).

A Segunda Nobre Verdade é a Verdade das Causas do Sofrimento (*Samudaya-ārya-satyā*), que indica as causas que levam para essa prisão e que condicionam a existência no ciclo. Estas causas são descritas como aflições e atividade ou ação (*karma*), mas, primordialmente as aflições é que são o problema, uma vez que a atividade é criada e amadurece pela presença das aflições (TSONGKHAPA, 2020c, p.113).

As aflições por sua vez, são desdobramentos das três raízes aflitivas, que em nível intelectual são a Ignorância Distorciva (*Avidyā*), o Apego Fixado (*Upādāna*) e Ódio (*Dveṣa*), mas que, em nível emocional, são entendidas como Delusão (*Moha*), Ânsia (*Rāga*) e Ódio (*Doio*) (TSAI, 2021c, p.45)¹³. Com relação a segunda raiz, *Upādāna*, esta é descrita como ânsia sedenta, sendo um deles o prazer sensorial, que vem por cores sons e assim por diante (TSONGKHAPA, 2020c, p. 152).

No *Sermão dito pelo Buddha sobre o Giro da Roda do Dharma*¹⁴ traduzido por Tsai (2020, p. 23), o desejo aflitivo é descrito como uma das causas dos sofrimentos, sendo uma complexa ânsia por algo que traga felicidade em sua própria natureza, por si mesma, e que permane-

¹² A razão da utilização dos termos em sânscrito, é pelo fato do próprio Tsongkhapa ser um sanscritista, e utilizar muitas fontes do budismo indiano de *Nālandā* em seus textos.

¹³ Divisão em intelectual e emocional também descrita pelo Monge Venerável Geshe Khensur Jangchub Choeden em comunicação oral. Secretário geral do International Buddhist Confederation, 03/2021.

¹⁴ Tradução de TSAI do Chinês 佛說轉法輪經, Fú Shuō Zhuǎn Fǎ Lún Jīng, do Coleção de Meditações: Tempo Sthāvira Volume I, 2020, ver referências.

ca. Sendo algo absoluto, que teria uma existência inerente (*svabhāva*), que permaneceria igual, imutável (VASUBANDHU, 2018, p. 43). Esta característica de inerentemente existente (*svabhāva*), significa que, esta coisa existe por si, mantendo sua característica definidora, não podendo se transformar em outra, por se combinar com outras, ou sofrer mudanças com o passar do tempo (VASUBANDHU; 2018, p. 43). Por isso, o desejo aflitivo está associado a uma sede, sendo uma das causas que levam ao sofrimento, uma vez que uma felicidade inerentemente existente, ou uma sensação prazerosa inerentemente existente, que não pode mudar se relacionando com outras coisas, ou mudar com o tempo, não existe no ciclo condicionado de existência do *saṁsāra*.

Porém, essa existência condicionada pode ser parada pela investigação e abandono das causas, que possibilita um cessar completo do desejo aflitivo, sendo a Terceira Nobre Verdade, a Verdade da Cessação do Sofrimento (*Nirodha-ārya-satya*), através de um método, sendo a Quarta Nobre Verdade, a Verdade do Caminho (*Mārga-ārya-satya*) (TSAI, 2020, p. 24).

Sendo o desejo aflitivo umas das causas do sofrimento, que gera a prisão neste ciclo de sofrimentos. Como essa perspectiva funciona na relação do desejo aflitivo por comida e sofrimento? Um ponto interessante a ser observado a respeito do surgimento do desejo aflitivo são alguns dos Doze Elos da Interdependência (*Pratītyasamutpāda*), que apresentam a interdependência simples da sequência causal, tanto para a existência cíclica aprisionadora de maneira didática, (DALAI LAMA XIV, 2001, p. XIX), mostrando o processo de surgimento de uma pessoa, quanto os processos mentais cíclicos que levam ao surgimento das aflições e seus efeitos na vida cotidiana¹⁵.

DOZE ELOS DA INTERDEPENDÊNCIA

Os Doze Elos da Interdependência são utilizados para explicar a forma como é a existência dentro desse ciclo, apontando o seu surgimento dependente de causas e condições (THABKHE, 2020, p. 20-22). O primeiro elo ou *nidāna* é a raiz fundamental do sofrimento,

¹⁵ Descrição dada pela mestra e Monja Venerável Estela Piccin (Lobsang Lhamo), Instituto *Pramāṇa*, 08/09/2021.

a ignorância distorciva (*avidyā*), que não diz respeito a uma falta de conhecimento, mas a uma compreensão equivocada sobre as coisas e sobre si mesmo (DALAI LAMA XIV, 2001, p. XIII-XIV e 10). Essa forma equivocada de conhecer a realidade leva à concepção de que as coisas e as pessoas existem de maneira inerente – o que leva a uma percepção mais concreta do que algo é de fato – e dessa distorção surge também as outras duas aflições raízes (DALAI LAMA XIV, 2001, p. XIII-XIV; THABKHE, 2020, p. 20-22).

A ignorância distorciva ou fundamental, condiciona as formações mentais, que por sua vez dão surgimento à consciência, que leva ao surgimento do corpo e da mente, com os órgãos sensoriais que permitem o contato com seus respectivos objetos (DALAI LAMA XIV, 2001, p. 11-12). Do contato surge a sensação, que são de seis tipos: dos cinco órgãos sensoriais mais a consciência (TSONGKHAPA, 2020c, p. 150-151).

Então, esse contato é discriminado como agradável, não agradável e neutro, e as respectivas sensações são percebidas como prazer, desprazer (ou dor) e neutralidade (DALAI LAMA XIV, 2001, p. XXXIII e 38). Como tal estrutura está condicionada pela ignorância, que distorce sobre o real estado das coisas, o contato e a sensação levam ao desejo aflitivo, que se transforma em apego aflitivo ou aversão aflitiva de acordo com a classificação da respectiva sensação (DALAI LAMA XIV, 2001, p. 39-41). Esse apego aflitivo, por sua vez, leva à expectativa do vir a ser, ao nascimento ou surgimento e então, ao decaimento-morte (DALAI LAMA XIV, 2001, p. 12).

Com um entendimento geral do ciclo, observando como as sensações levam ao desejo aflitivo e a um apego pelas coisas, que surgem pela apreensão equivocada do que foi sentido, como algo permanente. E como isso leva à expectativa e então ao surgimento das aflições mentais e emocionais, e seus efeitos de sofrimentos, é possível trazer a perspectiva para como esses processos se dão na relação das pessoas com a comida.

DESEJO AFLITIVO POR COMIDA

Como observado no ciclo, toda sensação é acompanhada pela ignorância. Se não houvesse a presença da ignorância distorciva, mesmos com o contato e as sensações, o desejo aflitivo não ocorreria

(TSONGKHAPA, 2020c, p. 151). Mas com a presença desta, esses processos causam o desejo ou sede aflitiva (*trṣṇā*), ou ainda, a ansiedade por não ser separado das sensações prazerosas e de se separar das desprazerosas (TSONGKHAPA, 2020c, p. 151).

Com relação as sensações geradas pelo contato dos órgãos sensoriais com a comida especificamente, o *Aggannasutta* (Sutta do Conhecimento do Início)¹⁶, traduzido por Tsai (2017), traz uma perspectiva interessante. Na obra, o *Buddha* explica a respeito do surgimento das classes, e mostra a “descida” dos seres que eram inicialmente descritos como feitos de mente. E esse processo se inicia por esse desejo aflitivo pela comida. O trecho traz algumas características interessantes:

(...) depois de um grande período de tempo, a terra firme surge no meio das águas, e ela se parece muito com a camada de nata que se forma sobre o leite, ela é adornada com cor, cheiro e gosto. Ela tem cor de manteiga, e é muito doce, como o puro mel. (...) Quando alguns seres que tem uma natureza inclinada à cobiça (...) comem a terra usando seus prolongamentos, eles são tomados pelo sabor, e passam a desejar aflitivamente o gosto. E assim outros vendo aquilo, também experimentam a terra. E são tomados pelo gosto, e o desejo aflitivo surge neles (...). E passam a se alimentar a todo momento dessa terra, e como resultado disso, a sua luminosidade vai desaparecendo (...) (AGGANNASUTTA, 2017, p. 47-48).

Nas áreas da nutrição e ciência sensorial, estudos vêm demonstrando que a palatabilidade de um alimento, isso é, as percepções sensoriais dos alimentos, determinada pela aparência visual, cheiro, textura, gosto, temperatura, som, entre outros, tem um papel muito importante na escolha destes e na quantidade de alimento consumido, seja pelo número de refeições ou pela quantidade por refeição (SORESEN *et al.*, 2003, p. 1152-1153, 1161).

Porém, um ponto ressaltado no *sūtra*, é a questão de alguns seres terem uma natureza mais inclinada à cobiça. Apesar dos aspectos

¹⁶ Apesar do *Aggannasutta* ser um texto da tradição *Theravāda*, este é um texto comum e de conhecimento entre outras tradições, trazendo contribuições válidas para investigação.

sensoriais serem importantes para as escolhas e consumo alimentar, existe ainda, na área de comportamento e sensorial, muitas discussões a respeito do desejo aflitivo por comida ser centrado nos aspectos sensoriais como determinantes. Sendo dito que o desejo aflitivo seria o resultado de vários processos, como o estado fisiológico, um prazer antecipado de comer e estímulos externos, sendo os dois últimos processos que foram aprendidos, em especial fatores cognitivos adquiridos inconsciente, que foram adquiridos por meio da experiência com certos tipos de alimentos (MELA, 2000, p. 12; MELA, 2006, p. 15).

Mas o interessante é que, com relação ao desejo aflitivo no caso de pessoas obesas, há uma teoria forte, mas ainda debatida, que é a da externalidade, na qual pessoas e roedores obesos, parecem ser mais reativos aos estímulos externos, e menos sensíveis aos internos ou fisiológicos, sendo mais suscetíveis a comer de maneira excessiva (MELA, 2001, p. 4). Essa reatividade também é percebida em pesquisas na área da neurociência, nas quais se observa uma hiperativação das áreas do cérebro envolvidas nos processos de recompensa e de ingestão de alimentos, apenas pela exposição de imagens de alimentos (SARUCO, PLEGER, 2021, p. 1).

Em especial, obesos e pessoas com sobrepeso, e também os filhos de obesos possuem uma maior preferência pelos alimentos ricos em gordura e açúcares, mesmo que inconscientemente (MELA, 2006, p. 12), os quais também são influenciados por fatores inatos de preferência, bem como predisposições genéticas (MELA, 2000, p. 12). Novamente, ao que parece, os alimentos altamente energéticos, ricos em gorduras e em açúcares tem um papel central no desejo aflitivo por comida.

O *sūtra* segue descrevendo que estes seres continuam a se alimentar, e com o tempo, seus corpos se tornam densos e diferenças na aparência entre eles começam a surgir. Com isso, começam a surgir a arrogância pela aparência e o desprezo por aqueles que são considerados feios. E esse processo de buscar pelo alimento continua aumentando, mesmo que se torne cada vez mais difícil de obter esses alimentos, e as diferenças de aparência também continuam a aumentar, e começam a aparecer a questão do desejo sexual e as inclinações a preguiça, inveja, ganância e assim por diante, até levar para o estabelecimento das classes (AGGANNASUTTA, 2017, p. 41-58).

Neste trecho é possível fazer uma comparação com os sofrimentos e mal-estar que surgem de problemas gerados pela visão a respeito da obesidade e sobrepeso. Além do mal-estar físico que surgem dos distúrbios na saúde, existe o mal-estar mental, por danos a autoestima e a autoimagem, sentimento de inadequação social, acompanhados de sintomas de ansiedade e depressão, e uma diminuição das relações interpessoais (LIMA, OLIVEIRA, 2016, p. 4). Em especial, para as mulheres isso é ainda mais sério, pois, é valorizado um corpo padrão feminino, caracterizado pela magreza, enquanto um corpo gordo é sempre associado a características ruins como a preguiça, indisciplina e o fracasso, sendo excluído e envolto em preconceitos (SARTURI, CERQUEIRA, 2017, p. 116-121).

Um ponto importante a ressaltar é que, para a escola *Sarvāstivāda*, a beleza está relacionada com padrões de beleza convencionados pela sociedade, mas sim a funcionalidade correta dos órgãos (TSAI, 2021d). Isso está de acordo com a finalidade, não tem a ver com estética. Está ligado à saúde do corpo e seu bom funcionamento para que seja possível se dedicar ao treino, como será visto mais a diante.

Seguindo nos doze elos, do desejo que é aflitivo, surge um apego que também é aflitivo. Segundo Tsai (2019), a natureza do fator apego é indeterminada, e o que faria este se transformar em uma aflição seria a presença da ignorância distorciva, que produz essa distorção, que leva a comportamentos concordantes com essas distorções, com a ilusão das coisas como inerentes, imutáveis, infinitas e boas. O apego é, portanto, no caso de sensações agradáveis, uma ampliação do desejo aflitivo por objetos dos sentidos ou a sensações prazerosas, um forte impulso pela continuidade ou repetição de sensações prazerosas, que cresce mesmo que não produza uma satisfação (DALAI LAMA XIV, 2001, p. 39-40).

Reforçando esse ponto, Tsongkhapa (2020c, p. 86) discorre a respeito da falta ou falha da insaciabilidade, como um dos tipos de sofrimento, trazendo: “cada ser vivo já bebeu tanto leite materno no passado, (...) e beberá mais ainda no futuro”. E ainda traz um trecho do *Compêndio das Perfeições (Pāramitā-samāsa)*:

Você consegue o que deseja,
Usa isso, e depois consegue mais,
E ainda assim você não está satisfeito.
O que poderia ser mais doentio do que isso?
(*Pāramitā-samāsa* P5340: 16.3.4
apud TSONGKHAPA 2020c, p. 87).

É dito que os seres presos no ciclo de sofrimentos (*sadito*) vivem mergulhados em prazeres, procurando a satisfação, e fazem isso a tanto tempo que já experienciaram todos os prazeres possíveis, mas, mesmo assim, nunca ficam saciados, não importando o quando desfrutem desses prazeres, e ainda, os desejos e a ansiedade por esses prazeres crescem mais, o que os mantém presos no ciclo por um longo tempo (TSONGKHAPA, 2020c, p. 86).

É interessante que pesquisas na área de comportamento, a respeito do valor hedônico dos alimentos em animais, mostram que, com a exposição prolongada a esses alimentos saborosos, há um desenvolvimento de tolerância, no qual o efeito de prazer que se tinha antes não pode ser alcançado com a mesma quantidade, então é preciso aumentar, o que leva a compulsão alimentar (PARYLAK, KOOB, ZORRILLA, 2011, p. 153).

Além disso, pesquisas em humanos e animais, na área de biológicas, vêm demonstrando que a baixa sensibilidade à gordura, tanto em nível de paladar, quanto em receptores no intestino, está diretamente relacionada ao consumo de excessivo de alimentos ricos em gordura (LIU *et al.*, 2016). Isso porque a regulação dessa sensibilidade se dá por fatores ambientais, no caso a dieta, dessa forma, exposições prolongadas a dietas ricas em gordura tendem a diminuir a sensibilidade (LIU *et al.*, 2016). O mesmo ocorre com relação à ingestão de açúcares e carboidratos de alto índice glicêmico, onde o consumo em excesso diminui a percepção do gosto doce, levando a mecanismos compensatórios e compulsivos, além de levar a respostas neuroquímicas semelhantes a comportamentos de dependência e vício (LENNERZ, LENNERZ, 2018; GUTIERREZ, FONSECA, SIMON, 2020).

Ademais, os seres, estando presos no ciclo de sofrimentos, vão experimentar grandes sofrimentos, e os momentos que prazer que desfru-

taram não pode melhorar ou aliviar esses sofrimentos (TSONGKHAPA, 2020c, p. 86). É interessante este apontamento de Tsongkhapa, pois, mesmo que as pessoas sofram com a obesidade e problemas associados, elas continuam buscando os prazeres da comida, mesmo que isso não traga um alívio real no mal-estar.

Mas por que isso ocorre? Alguns fatores que são apontados como de manutenção de um quadro de obesidade e sobrepeso é, justamente, comer porque o prazer da comida alivia algum problema emocional, como mecanismo compensatório, levando a pessoa à comer demasiadamente para suprimir sentimentos de tristeza, raiva, depressão e ansiedade, o que proporciona um alívio temporário enquanto se come, mas assim que termina de comer, os sentimentos voltam, junto ainda, com sentimento de culpa, criando um ciclo vicioso (LIMA, OLIVEIRA, 2016, p. 4-5).

Justamente, na nutrição, estudos feitos sobre o comer em resposta às emoções, fazem parte do chamado campo de comer emocional, no qual se observa as motivações para comer, como sentimentos de tédio (KOBALL *et al.*, 2012, p. 523), solidão ou tristeza, em especial, para o alívio da ansiedade e depressão, que podem inclusive, desencadear episódios de compulsão alimentar (PARYLAK; KOOB; ZORRILLA, 2011, p. 150).

Esse mecanismo pode ser comparado ao sofrimento da mudança do budismo Geluk. As sensações só são consideradas prazerosas em virtude da remoção do sofrimento, como se alimentar depois de um longo jejum (TSONGKHAPA, 2020c, p. 100-103). Mas se comer, fosse felicidade em si, esta felicidade deveria aumentar infinitamente com a exposição ao estímulo, mas o que acontece é o oposto, e aquela sensação que era prazerosa passa a ser desprazerosa (TSONGKHAPA, 2020c, p. 100-103), como enjojo por comer demais, por exemplo. Ou ainda, comer a mesma coisa sempre, por mais que a pessoa goste muito de um tipo de comida, se ele comesse sempre o mesmo prato em todas as refeições, aquela comida que antes era uma grande fonte de prazer, se torna um grande desprazer e desgosto.

Estudos na área das ciências sensoriais têm demonstrado respostas neste sentido. Quando as pessoas consomem certos tipos de alimentos, como alimentos salgados por exemplo, invariavelmente no

período de saciedade sensorial¹⁷, há uma diminuição na agradabilidade daquele alimento, o mesmo ocorre para alimentos doces¹⁸ (SORENSEN *et al.*, 2003, p. 1154).

Pessoas que comeram um doce de uma cor se sentiam menos agradadas por doces dessa mesma cor, e mais agradadas por doces de outras cores, mesmo que a única diferença fosse meramente na cor, então a agradabilidade visual desse um alimento diminuiu após o consumo, o mesmo ocorre com relação aos odores e para as sensações que o alimento provoca na boca (SORENSEN *et al.*, 2003, 1154-1155). Então quanto se come uma comida, há uma diminuição da agradabilidade desta para todos os sentidos, há então, uma diminuição do prazer ao consumir, não um aumento.

Ainda sobre o sofrimento da mudança, Tsongkhapa (2020c, p. 99) faz uma analogia, como a sensação prazerosa que surge ao derramar água fria sobre uma ferida, mas que quando a água acaba, a dor volta a surgir (TSONGKHAPA, 2020c, p. 99), e justamente, muitas vezes a comida serve como a água sobre uma ferida. Como discutido por Parylak e colaboradores (2011, p. 150), comer em resposta às emoções negativas sugere uma tentativa de se medicar com “comida de conforto”. E essa comida de conforto geralmente são as consideradas mais saborosas, altamente energéticas, ricas em carboidratos e/ou gorduras, que inicialmente, até reduzem as emoções negativas de 1 a 2 horas após o consumo. Porém, o consumo em excesso e repetido de tais alimentos, a longo prazo, podem produzir neuroadaptações no sistema de recompensa do cérebro, levando a diminuição no circuito de recompensa dopaminérgico, por vias comumente observadas com o consumo de drogas, e então, produzir mais respostas emocionais negativas na falta desses alimentos (PARYLAK *et al.*, p.150).

Por exemplo, um estudo realizado com homens e mulheres que buscou investigar esses efeitos, forneceu aos participantes uma dieta

¹⁷ A saciedade sensorial se refere a uma classificação de agradabilidade relativa de um alimento ingerido, com relação aos alimentos que não foram ingeridos (SORENSEN *et al.*, 2003, p. 1154).

¹⁸ Vários estudos mostram que esse período de diminuição da atratividade de um alimento ingerido persiste até mais de 1 hora após o consumo (SORENSEN *et al.*, 2003, p. 1154).

rica em gordura ao longo de um mês, ao final desse mês, mudaram a dieta deles para uma mais pobre em gordura (WELLS *et al.*, 2007). Então, muitos dos participantes da pesquisa relatam um aumento dos sentimentos de raiva e hostilidade (WELLS *et al.*, 2007, p. 26). De maneira semelhante, diversos estudos com roedores têm também relatado sinais de abstinência, quando estes são retirados das dietas ricas em açúcares ou gordura (PARYLAK; KOOB; ZORRILLA, 2011, p. 151-152).

Além disso, o consumo repetitivo de alimentos altamente energéticos, que leva a diminuição de receptores do sistema dopaminérgico, prejudica regiões cérebro envolvidas no controle inibitório (SURUCO, PLEGER, 2021, p. 2). Então, ao passo que o sistema de recompensa do cérebro apresenta uma hiperatividade, em indivíduos obesos é observado uma hipoatividade das áreas do cérebro responsáveis pelo controle inibitório, levando a comportamentos mais compulsivos (SURUCO, PLEGER, 2021, p. 2).

Porém, a regulação no consumo alimentar é muito mais complexa do que o consumo de drogas, pois as drogas modulam esses circuitos pelo sistema nervoso central, enquanto que, o consumo de alimentos é modulado tanto pelo sistema central, quanto por inúmeros sinais periféricos (VOLKOW, WISE, 2005, p. 557). Outro fator importante a ser levantado em conta é que, o consumo de drogas ou intoxicantes, podem ser parados completamente, o que evita os perigos de recaída, mas o consumo alimentar não pode parar por longos períodos, só é possível a adoção de dietas com alimentos menos calóricos e viciantes (VOLKOW, WISE, 2005, p. 559).

Assim, é notório como o desejo aflitivo por comida pode, realmente, prender as pessoas em um ciclo repetitivo que traz grandes sofrimentos, mas que mesmo assim, é realmente difícil sair dele. Toda essa discussão permite observar a Primeira Nobre Verdade (*Duṣim, é notório*) e a Segunda Nobre Verdade (*Samudaya-ārya-satya*). E como dito por Tsongkhapa (2020c, p. 167-168) por investigar e refletir a respeito dessas duas verdades, observando o ciclo de aflições por meio dos Doze Elos da Interdependência (*Pratītyasamutpāda*), o praticante pode gerar uma atitude que busca sair desse ciclo que o prende. Assim, essa busca de se livrar do ciclo de sofrimentos se volta para a Terceira

Nobre Verdade (*Nirodha-ārya-satya*), e então a pessoa pode tomar a atitude de se mover para isso, por um método, a Quarta Nobre Verdade (*Mārga-ārya-satya*).

PRECIOSA VIDA HUMANA PARA A PRÁTICA DO CAMINHO

Um ponto essencial abordado por Tsongkhapa é a questão da preciosa vida humana. Este tipo de renascimento é dito ser cheio de facilidades e oportunidades, sendo a base inicial para ver a verdade (2020b, p. 62). Facilidades, pois, diferente de um ser de reinos elevados, os humanos conseguem ver os sofrimentos com mais facilidade e entrar no caminho, e diferente dos animais, os humanos possuem uma base de existência¹⁹ que permite um discernimento sobre o que adotar e o que abandonar, permitindo a adoção de um treinamento (2020b, 54-57).

Além disso, é trazido por Tsongkhapa a condição humana favorável de ter as faculdades sensoriais completas, que está relacionado ao que é considerado beleza como abordado anteriormente. Neste ponto, é importante ressaltar a questão da finalidade, as faculdades incompletas aqui são aquelas que incapacitam o praticante de fazer discernimentos e treinar a si mesmo. Então, o corpo é importante nesse processo, como no *Bodhisattvacaryāvatāra* citado por Tsongkhapa: “*Confiando no barco do corpo humano, liberte a si mesmo do grande rio do sofrimento. Uma vez que esse corpo é difícil de ser conseguido novamente.*” (*Bodhisattvacaryāvatāra apud* TSONGKHAPA, 2020b, p. 66).

Dessa forma, é importante também o cuidado adequado do corpo para esta finalidade, como trazido pelo mesmo texto: “*Depois de ter dado a esse corpo salários e benesses, você precisa fazer com que ele aja para o seu bem-estar. Não dê a ele tudo se ele não te ajudar.*” (*Bodhisattvacaryāvatāra apud* TSONGKHAPA, 2020b, p. 66).

Assim, há um tripé importante para o caminho que leva a esse fim. Os Três Treinamentos Superiores (*tri-adhi-śik t*), que são em Disciplina Ética (*śīla*), em Meditação (*samādhi*) e Sabedoria (*prajñā*) (PICCIN; TSAI, 2021, p. 40-41). Os Três Treinamentos Superiores se reforçam, porém, é dito que o de Disciplina Ética deve ser o primeiro e

¹⁹ Cinco agregados, um material que é o corpo, e quatro relacionados à mente.

a base para os demais, sendo constituída por votos de diferentes tipos (PICCIN; TSAI 2021, p. 41, 43).

A disciplina é base pois, por manter esses votos, os objetivos temporários de felicidade e bem-estar são alcançados, bem como os objetivos últimos, portanto este treino permite manter a mente mais pacificada, com mais bem-estar e felicidades, por todo o caminho até o objetivo último (TSONGKHAPA, 2017, p. 37-38). Dessa maneira, os votos que constituem a Disciplina, não são travas, com uma finalidade punitiva, mas sim direcionamentos de comportamentos e hábitos, tanto físicos, quando mentais, que conduzem para uma vida mais pacificada²⁰, que ajude a manter o treino para aqueles que se propõe a praticar.

E é dentro da disciplina que entra o cuidado com o corpo. Assim, Tsongkhapa traz a questão da alimentação correta, com a finalidade de manter a saúde e estados mentais que conduzam ao treino do praticante. Ele comenta sobre não comer pouco, por causa da fraqueza e aflições de continuar com fome, mas também de não comer muito, por aumentar o sono e letargia, pelo aumento do peso do corpo e a dificuldade de respirar atrapalhar a meditação, mas de comer alimentos bons, de fácil digestão e que não levem às aflições, como a ânsia aflitiva, para que o praticante de mantenha feliz (TSONGKHAPA, 2020^a, 197-198). Resgatando os problemas que alimentos processados, ricos em gorduras e açúcares trazem, tanto em termos de saúde do corpo, quanto mental.

Assim, é importante notar que os votos são acompanhados pelo entendimento sobre a realidade, sobre essas distorções e propensões de busca de prazer incessantes, adentrando ao treinamento em Saboria. Assim, um ponto importante a ser trabalhado é a questão da investigação da realidade, e do funcionamento da mente, este processo faz parte de todo um desenvolvimento do método (TSAI, 2021a, p. 7-9).

Para o desenvolvimento do treinamento, o praticante que se propõe a treinar neste método, pode adotar esse modelo da Disciplina Ética aliada aos outros treinos, aplicando também o treino de Meditação, em sua categoria analítica (*vipaśyanā*), a qual é utilizada para controlar e reduzir o desejo. Uma meditação analítica interessante é inverter a

²⁰ Comunicação oral feita pela mestra e Monja Venerável Nirvana França (Lobsang Padma), Instituto Pramāṇa, 2021.

perspectiva da comida como repleta de atributos atraentes, para apenas necessária, e isso é feito enaltecendo aspectos desagradáveis, como as descrições das faltas do sabor e do processamento, como descritas brevemente por Tsongkhapa.

As faltas que vem pelo sabor, fala sobre refletir em como todos os aspectos atrativos da comida, como cor, aroma, sabor, etc... desaparecem assim que são mastigados e misturados à saliva, a falta do processamento, que são todos os processos que ocorrem com a comida ingerida, até a excreção e possíveis doenças associadas ao alimento (TSONGKHAPA, 2020a, p.199).

Porém, várias outras meditações analíticas já foram descritas neste artigo, como a questão da insaciabilidade aliada ao aumento do desejo e o sofrimento da mudança (TSONGKHAPA, 2020c, p. 86-90, 99-103). Além do diálogo com essas várias áreas da saúde que também podem ser utilizadas com essa finalidade. Portanto, conhecer bem a verdade, em especial, a do Sofrimento e de suas Causas, são os primeiros passos para o desenvolvimento do Caminho que leva a Cessação, ou pelo menos para uma vida com menos sofrimento e uma mente mais relaxada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A comida pode ser muitas coisas, mas antes de tudo, é algo necessário e constante em nossas vidas. Com toda essa indispensabilidade e presença, a forma com que nos relacionamos com os alimentos, é de grande importância. A comida, por ela mesma, não pode ser considerada como algo ruim, pois é necessária e nos possibilita viver. Mas também não pode ser vista como “fonte” da felicidade rápida e fácil. Por mais que a comida traga felicidade, não podemos perder de vista a função primordial desta, a ponto de o prazer prejudicar a preciosa vida humana.

É importante perceber também, como apontado pela Organização Mundial da Saúde, como o modelo de sociedade desenvolvida atual, que sempre estimula a busca imediata pelo prazer, em uma perspectiva a curto prazo, contribui para esses problemas de saúde e sofrimento das pessoas a longo prazo. Perceber isso, por essas duas áreas, humanas

e biológicas, é de grande importância, sendo os primeiros passos que podem possibilitar uma mudança. Assim como a percepção das verdades do sofrimento e de suas causas, levam à busca da libertação destes e a tomada de ações para isso, as verdades da cessação e do caminho.

Dessa maneira, tais comparações entre áreas, dão mais suporte e podem gerar mais conhecimento a respeito desses processos que levam a tais contextos mundiais. Possibilitando mais investigações, e posteriormente, contribuições para maneiras de prevenir e reduzir essa gama de problemas e sofrimentos que surgem desse contexto aflitivo de busca pelo prazer através dos alimentos.

REFERÊNCIAS

AGGANNASUTTA. Parte I Suttas do Stavirayana. *In*: TSAI, P. M. **Coleção de Meditações: Stavirayana e Paramitayana**. Valinhos: ATG, 2017, 403 p.

AVENA, N. M. **Hedonic Eating**: How the Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior. New York: Oxford University Press, 2015, 221 p.

BERTHOUD, H. R.; MORRISON, C. D.; MÜNZBERG, H. The obesity epidemic in the face of homeostatic body weight regulation: What went wrong and how can it be fixed?. **Physiology and Behavior**, v. 222, 2020, 10 p.

DALAI LAMA XIV, Bstan-'Dzin-Rgya-Mtsho. **O sentido da vida**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

DAMATTA, R. Sobre comidas e mulheres. *In*: DAMATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?**. Rio de Janeiro: Rocco, 1986, p. 36.

FEIG, E. H.; PIERS, A. D.; KRAL, T. V. E.; LOWE, W. R. Eating in the absence of hunger is related to loss-of-control eating, hedonic hunger, and short-term weight gain in normal-weight women. *Appetite*, v. 123, p. 317-324, 2018

GUMBRECHT, H. U.; MATURANA, H. R.; POERKSEN, B. Humberto R. Maturana and Francisco J. Varela on Science and the Humanities: The Poerksen Interviews. **The Journal of Aesthetic Education**, v. 40, p. 22-53, 2006.

GUTIERREZ, R.; FONSECA, E.; SIMON, S.A. The neuroscience of sugars in taste, gut-reward, feeding circuits, and obesity. **Cell. Mol. Life Sci.** v. 77, p. 3469–3502, 2020.

JAYANG, R. Tradução de ALMEIDA, L. E. G. **Contos Populares do Tibete**: Os mais belos diálogos na literatura budista. Editora Landy, ed. 4, 2004, 134 p.

KOBALL, A. M.; MEERS, M. R.; STORFER-ISSER, A.; DOMOFF, S. E.; MUSHER-EIZENMAN, D. R. Eating When Bored: Revision of the Emotional Eating Scale With a Focus on Boredom. **Health psychology**, v. 31, n. 4, p. 521-524, 2012.

LENNERZ, BELINDA; LENNERZ, JOCHEN K. Food Addiction, High-Glycemic-Index Carbohydrates, and Obesity, **Clinical Chemistry**, v. 64, n. 1, p. 64-71, 2018.

LIMA, A. C. R.; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 24 (1), p.1-14, 2016.

LIU, D.; ARCHER, N.; DUESING, K.; HANNAN, G.; KEAST, R. Mechanism of fat taste perception: Association with diet and obesity. **Progress in Lipid Research**, v. 63, p. 41-49, 2016.

MELA, D. J. Determinants of Food Choice: Relationships with Obesity and Weight Control. **Obesity Research**, v. 9, p. 249-255, 2001.

MELA, D. J. Eating for pleasure or just wanting to eat? Reconsidering sensory hedonic responses as a driver of obesity. **Appetite**, v. 47, p. 10-17, 2006.

MELA, D. J. Review Why do we like what we like?. **Journal of the Science of Food and Agriculture**, v. 81, p, 10-16, 2000.

OBESITY AND OVERWEIGHT. **World Health Organization**,. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 11 jul. 2021.

PARYLAK, S. L.; KOOB, G. F.; ZORRILLA, E. P. The dark side of food addiction. **Physiology and Behavior**, v. 104, p. 149-156, 2011.

PELCHAT, M. L. Of human bondage: Food craving, obsession, compulsion, and addiction. **Physiology and Behavior**, v. 76, p. 347-352, 2002.

PICCIN, E.; TSAI, P. M. **Teologia Fundamental I**. Teologia Budista. 2021. Instituto Pramāṇa. 60 p.

ROJAS-JARA, C.; POLANCO-CARRASCO, R.; MONTENEGRO, C.; MORALES, C.; RETAMAL, K.; RIVANO, N.; SEPÚLVEDA, J. Adicción a la comida: una revisión sobre el concepto, sus características y medición. **Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology**, v. 14, n. 1, p. 142-151, 2020.

SARTURI, L. CERQUEIRA, C. Mulheres, Empoderamento e Autoestima: A Influência dos Blogs de Moda na Identidade Plus Size. **Gênero e Direito**, v. 6, 2017.

SARUCO, E.; PLEGER, B. A Systematic Review of Obesity and Binge Eating Associated Impairment of the Cognitive Inhibition System. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, n. 609012, 2021.

SCHULTE, E. M.; AVENA, N. M.; GEARHARDT, A. N. Which Foods May Be Addictive? The Roles of Processing, Fat Content, and Glycemic Load. **PLoS ONE**, v. 10, 2015.

SORENSEN, L. B.; MOLLER, P.; FLINT, A.; MATENS, M.; RABEN, A. Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. **International Journal of Obesity**, v. 27, p. 1152-1166, 2003.

THABKHE, G. Y. Tradução de CUTLER, J.; CUTLER, D. **The Rice Seedling Sutra: Buddhas's Teachings on Dependent Arising**. Wisdom Publications, 2020, 176 p.

TSAI, P. M. **Coleção de Meditações**: Tempo Sthāvira, vol. 1, 2020. 299 p.

TSAI, P. M. Introdução do Tradutor. In: KAMALAŚĪLA, M.; Tradução de TSAI, P. M. **Os Estágios Graduais da Meditação de Kamalaśīla**: Terceiro Estágio. Valinhos, SP: Associação Buddha Dharma, 2021a. 269 p.

TSAI, P. M. **Meditação Litúrgica**: Modulo I. Teologia Budista. 2021b. Instituto Pramāṇa. 63 p.

TSAI, P. M. **Meditação Litúrgica**: Modulo II. Teologia Budista. 2021c. Instituto Pramāṇa. 58 p.

TSAI, P. M. **Sermão do Grande Fundamento**: Tradução Bilíngue e Comentário: Valinhos: ATG, 2019. 822 p.

TSAI, P. M. **Teologia Sarvāstivāda**: Formações e Faculdades I. Teologia Budista. 2021d. Instituto Pramāṇa. 66 p.

TSONGKHAPA, L. J. L. D. Essência do Oceano do Vinaya. In: TSAI, P. M. **Cerimônia do Uposatha**: De acordo com o Pratimoksa Mulasarvastivada. Valinhos: Associação Buddha Darma, 2017.

TSONGKHAPA, L. J. L. D. **Lamrim Chenmo**: O Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação. Parte I: Ensinaamentos Introdutórios. 1. ed. Tradução: TSAI, P. M. Valinhos: Associação Buddha Darma, 2020a. 270 p.

TSONGKHAPA, L. J. L. D. **Lamrim Chenmo**: O Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação: Parte II: Ensinaamentos de Primeiro Escopo. 1. ed. Tradução: TSAI, PLÍNIO MARCOS. Parte III, Valinhos: Associação Buddha Darma, 2020b. 268 p.

TSONGKHAPA, L. J. L. D. **Lamrim Chenmo**: O Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação: Parte III: Ensinaamentos de Segundo Escopo. 1. ed. Tradução: TSAI, PLÍNIO MARCOS. Parte III, 1^o. Ed. Valinhos: Associação Buddha Darma, 2020c. 264 p.

VASUBANDHU, P.; TSAI, P. M. Tradução de TSAI, P. M. **A Teoria da Realidade dos Novos Absolutistas budistas no Comentário ao tratado Tesouro da Realidade Inefável de Vasubandhu**: uma análise sobre a exposição das partículas fundamentais da realidade. Valinhos: ATG, 2018. 478 p.

VOLKOW, N. D.; WISE, R. A. How can drug addiction help us understand obesity?. **Nature Neuroscience**, v. 8 n. 5, p. 555-560, 2005.

WELLS, A. S.; READ, N. W.; LAUGHARNE, J. D. E.; AHLUWALIA, N. S. Alterations in mood after changing to a low-fat diet. **British Journal of Nutrition**, v. 79, p. 23-30, 1998.