

## **Consciência e Mente**

*Pergunta: Eu quero saber o que é essa consciência, essa mente? É apenas uma parte do meu corpo físico ou é outra coisa? O que é isso e de onde vem?*

Thay: Na neurociência, falam de consciência de fundo, que é muito equivalente à nossa consciência armazenadora. No budismo, falamos de consciência armazenadora, como uma parte da consciência que sempre opera dia e noite. A consciência armazenadora é capaz de receber informações, armazenar informações, processar informações e aprender.

Quando você dirige um carro, é a consciência armazenadora que está dirigindo, não a sua consciência mental. No começo, quando você aprende a dirigir, tem que usar sua consciência mental. Você tem que focar sua atenção, é difícil. Mas nesse processo, a consciência armazenadora aprende. E, finalmente, você não precisa pensar nisso e pode dirigir, mas sua mente está pensando em outras coisas. Então, é a consciência armazenadora que está praticamente fazendo a maioria das coisas, incluindo dirigir um carro.

Durante a noite, quando você está dormindo, e se seu corpo está frio, sua mão estende para pegar um cobertor. Isso é a consciência armazenadora, não a consciência mental. Sua consciência mental pode estar em um sonho. Você pode ver algo como você nadando em um lago gelado. Você pode sentar-se e estender a mão para um cobertor. Isto é a consciência armazenadora. A consciência mental é muito mais lenta.

Enquanto você está dirigindo, se você encontrar algo e puder evitar um acidente muito rapidamente, isso é a consciência armazenadora. Ela aprendeu e reagiu muito rapidamente. Se você tivesse que esperar que sua mente tomasse uma decisão, talvez fosse tarde demais. Por isso, podemos concluir que a mente é mais lenta e mais dispendiosa também. Porque nosso cérebro gasta muita energia enquanto nossa consciência armazenadora gasta muito menos energia.

A consciência mental é um tipo de consciência que pode, de tempos em tempos, parar de operar totalmente, enquanto a consciência armazenadora continua sempre. Quando você está em coma, a consciência mental pode parar completamente. Ou quando você entra em um tipo de concentração, chamada concentração sem mente, você também para completamente sua mente. Não há pensamento algum.

A consciência mental pode operar em conjunto com a consciência do olho, consciência do ouvido, nariz, língua, corpo. Mas a mente pode operar sozinha. Quando você fecha todas as janelas dos cinco sentidos, a mente pode trabalhar por conta própria. Quando você pratica a concentração profunda, você pode ignorar tudo o que acontece ao seu redor, você fecha todas as cinco portas dos sentidos e você está profundamente no objeto de meditação com a consciência mental.

A consciência mental pode estar no estado de concentração, ou a consciência mental pode estar no estado de dispersão. A consciência mental pode também estar no estado de psicose.

Nos ensinamentos do Buda, seja a consciência mental ou a consciência armazenadora, elas devem se apoiar no corpo. Não podem se manifestar sem o corpo. E o corpo também não pode estar sozinho sem consciência. Então corpo e mente interseção, é como a esquerda e a direita. Se você pensa que o corpo pode existir sem a mente, isso está errado. Isso não é um corpo vivo, isso é um corpo morto. É por isso que a mente deve

se apoiar no corpo para ser mente e o corpo deve se apoiar na mente para ser um corpo.

Mente e corpo interexistem e se manifestam ao mesmo tempo. Você não pode dizer que o corpo vem primeiro e a mente vem depois. Há um processo de manifestação mútua. Então, se você for mais fundo, verá que a mente é um tipo de corpo, e o corpo é um tipo de mente. Seu corpo é, antes de tudo, um objeto de sua mente.

Não apenas seu corpo, mas tudo o mais, como uma flor, uma árvore ou uma montanha, você poderia pensar que elas são coisas objetivas que existem fora de sua mente. Mas há apenas uma coisa que você pode ter certeza, a montanha, a flor, a árvore são objetos de sua mente. Você não pode demonstrar que essas coisas existem fora de sua mente, mas você ainda se comporta como se eles existissem fora de sua mente. Neste ensinamento, seu corpo, seu ambiente, tudo é objeto de sua mente.

É por isso que, no ensinamento de Buda, existem quatro reinos de meditação. Você medita em seu corpo, você medita em seus sentimentos, você medita em suas percepções, você medita nos objetos de sua percepção, que são os objetos de sua mente. A mente é um objeto de meditação e os objetos da mente são um objeto de meditação.

Em vez de dizer mente e a realidade fora da mente, no budismo, sempre dizemos mente e objetos da mente. Mente e objetos da mente intersão. Sem mente, não há objetos da mente. Sem objetos da mente, não há mente. Se você olhar profundamente, verá que a noção de mente e matéria deve ser removida. Nossa distinção entre mente e matéria é um obstáculo. Hoje em dia, os cientistas descobriram que uma partícula elementar é muito inteligente. Há mente nela. É mente, de alguma forma é mente

Então, quando olhamos para o planeta Terra, se vemos que é um bloco de matéria, estamos errados. Temos que começar a ver a Terra como um organismo vivo, e descrever a Terra como apenas mente está errado. Descrever a Mãe Terra apenas como matéria está errado. Temos que transcender ambas as noções.

A mesma coisa se aplica a nós. No budismo, dizemos Nama-rupa, corpo e mente. Mas Nama e rupa se apoiam um no outro para se manifestarem. Ontem, aprendemos sobre ação. Nossa ação continua sempre e nossa ação é uma espécie de energia, produzida por nós. Energia pode se manifestar repetidamente na mente-corpo. É possível que, se vivermos em plena consciência, possamos assegurar uma continuação mais bela no futuro como Nama-rupa, mente-corpo. Mente-corpo não são dois.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh na Universidade de Nottingham (Reino Unido), abril de 2012.– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/x51wV1kVJ4M>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*