

Consciência dos quatro elementos no corpo

De acordo com o Discurso sobre os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena, podemos começar a examinar nossos corpos e reconhecer os elementos básicos que ajudaram a tornar nosso corpo possível. "Inspirando, eu estou ciente do elemento terra dentro de mim mesmo. Expirando, eu sorrio para o elemento terra dentro de mim". Existem quatro elementos básicos (*mahahhuta*): terra, fogo, água e ar.

O elemento terra é o elemento de solidez em nós. Se reconhecermos o elemento terra dentro de nós, também podemos reconhecer o elemento terra fora do nosso corpo. Nós sabemos que ambos pertencem à terra. Há uma troca constante entre o elemento terra dentro e fora de nós. Acontece em cada segundo da nossa vida diária.

"Inspirando, estou ciente do elemento fogo dentro do meu corpo". Isso é o calor. Sabemos que a vida é feita de combustão. Inspiramos ar e usamos o oxigênio para a combustão. Esse processo acontece a cada segundo, a cada fração de segundo dentro de nós. Graças a este processo, a vida é possível, o nascimento e a morte estão ocorrendo simultaneamente em cada momento. Sabemos que as células do nosso corpo continuam a morrer e a continuam a nascer, se não há morte, não pode haver nascimento. Podemos adquirir o insight que a morte contém nascimento e vida, e a vida contém a morte. Se você tira a morte da vida, a vida entra em colapso, se você tirar a vida da morte, a morte entrará em colapso.

É como o exemplo da flor, da nuvem e do sol - olhando a flor podemos ver a nuvem e o sol. Temos que nos treinar para olhar dessa maneira. Estamos acostumados a uma maneira dualista de olhar. Nós pensamos que a morte é o inimigo da vida. Quando praticamos olhar profundamente (e não apenas os praticantes meditam olhando profundamente, os cientistas também praticam olhar profundamente, mas com diferentes tipos de instrumentos), vemos que a vida leva a morte para dentro de si mesma, e a morte carrega a vida dentro de si. Sem um, o outro não é possível. Seria ingênuo pensar que só poderíamos tomar uma metade e não a outra. Observando os elementos dentro de nós, sabemos que o nascimento e a morte se inter-relacionam; eles fazem um ao outro possível. Começamos a ver algo maravilhoso que nunca vimos antes.

Através do olhar em profundidade, podemos dissipar nosso medo, angústia e desespero. Sabemos que o medo, a angústia e o desespero só podem florescer na ignorância. É como esse lápis. Pensamos que este extremo é o esquerdo e o outro o direito. Às vezes queremos apenas o lado esquerdo e não o direito.

Politicamente, você pode preferir a esquerda, e você pode querer eliminar a direita, mas é possível ter apenas a esquerda? Você quer eliminar o lado direito, então você pega uma faca e corta o lápis. Mas assim que você corta, essa parte se torna o lado direito. Enquanto a esquerda permanecer, a direita também permanecerá. Somos pegos em pares de opostos, e temos que nos treinar para olhar de uma maneira não-dualista se quisermos que a realidade se revele para nós.

"Inspirando, vejo o elemento água em mim. Expirando, sorrio para o elemento água em mim". As palavras dentro e fora também são um par de opostos. Eu escrevi um livro chamado "*The Sun My Heart*". Eu me inspirei na imagem do sol como meu segundo coração.

Eu costumava pensar que eu só tinha um coração dentro do meu corpo. Se ele parasse de funcionar, eu morreria imediatamente. Mas se meu outro coração, o sol, desmoronasse, eu também morreria rapidamente. Meu segundo coração está fora do meu corpo. Eu poderia pensar que meus pulmões estão dentro do meu corpo, mas as montanhas e as florestas ao meu redor também são meus pulmões. Se elas não respirarem, não haverá oxigênio para eu respirar. Eu tenho pulmões dentro do meu corpo e fora do meu corpo.

A ideia do corpo desaparece se você reconhecer os quatro elementos dentro e fora de você. A ideia do eu, identificada com o corpo, também desaparecerá. Você precisa apenas olhar profundamente para que suas ilusões sejam dissipadas. Nós tocamos o reino do não-nascimento e não-morte. O eu só é possível com o não-eu.

(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>