

## **Mente e Corpo Intersão**

Nos ensinamentos do Buda, a expressão namarupa é por vezes usada para se referir à nossa pessoa. Nama significa "mental" e rupa significa "físico". Fazemos uma distinção entre o físico e o mental. Pensamos que nosso corpo é físico e nossos sentimentos, percepções, formações mentais e consciência são mentais.

Este é um tipo de discriminação. Nós tendemos a acreditar que nama não é rupa, e rupa não é nama. Devemos aprender a olhar a luz da interexistência. Se você tirar nama de rupa, rupa entrará em colapso, e se você tirar rupa de nama, nama entrará em colapso.

Namarupa, corpo e mente, são dois aspectos da mesma realidade. Às vezes chamamos de nama e às vezes chamamos de rupa. É por isso que, em vez de escrever duas palavras, podemos escrever namarupa.

Essa maneira de pensar é um pouco difícil no começo, mas você vai se acostumar com isso, como o físico nuclear que diz que partículas elementares às vezes se revelam como ondas e, às vezes, como partículas. No entanto, é a mesma realidade. No começo, pensamos que se algo é uma onda, então não pode ser uma partícula, e se algo é uma partícula, não pode ser uma onda. De fato, uma partícula elementar às vezes se manifesta como uma onda e às vezes como uma partícula. É por isso que os cientistas criaram a palavra "wavicle". O mesmo acontece com nosso corpo e mente. Pensamos que a mente e a matéria são opostas, mas a mente pode se manifestar como matéria e a matéria pode se manifestar como mente. É estranho, mas é a verdade.

Os Quatro Estabelecimentos de Atenção Plena são os quatro fundamentos para olhar profundamente em nossa meditação. O primeiro estabelecimento da atenção plena é a contemplação do corpo no corpo; o segundo estabelecimento da atenção plena é a contemplação dos sentimentos nos sentimentos; o terceiro estabelecimento da atenção plena é a contemplação da mente na mente; e o quarto estabelecimento da atenção plena é a contemplação de objetos de objetos da mente (dharma). Aqui, "dharma" não significa o ensinamento do Buda, significa fenômenos ou formações, como uma flor, uma nuvem, uma árvore ou a raiva. Dharmas são descritos como objetos da mente. O que não é um objeto de mente? Montanhas, rios, flores, árvores, raiva, amor e nosso corpo são todos objetos da nossa mente. Dharmas são o mundo fenomenal. (...)

Por que o Buda diz no Discurso sobre os Quatro Estabelecimentos de Atenção Plena que devemos contemplar o corpo no corpo, os sentimentos nos sentimentos? Por que essa repetição? Porque, para praticar a atenção plena e olhar profundamente, não podemos permanecer como um observador, estando fora do objeto de nossa investigação. Isso é importante. Quando inspiramos conscientemente e abraçamos nosso corpo, nossa respiração tem que se tornar uma com nosso corpo para que a prática seja bem-sucedida.

A mente pode se manifestar de cinquenta e uma maneiras. Às vezes se manifesta como amor. O amor sempre precisa de um objeto. Amar é sempre amar alguma coisa ou alguém. Não pode haver apenas amor sem um objeto. Consciência é sempre consciência de algo. Estar atento significa estar atento a alguma coisa. Você não pode estar atento sem um objeto. Quando você está atento ao seu corpo e respiração, seu corpo se torna o objeto de sua atenção plena. Isso significa que se torna atenção plena. Quando você respira e abraça seu corpo, seu corpo é sua atenção plena. Sua atenção plena se tornou seu corpo, e seu corpo se tornou sua atenção plena. Não há mais distinção entre o sujeito e o objeto, o conhecedor e o conhecido. Isso é muito importante no ensinamento do Buda e em nossa prática.

A palavra francesa "comprendre" significa entender, compreender. "Com" significa "ser um com" e "prendre" significa "pegar", então "comprendre" significa pegar algo e se tornar um com ele. Quando queremos realmente entender alguma coisa, temos que ser essa coisa. Na meditação

profunda, a distinção entre sujeito e objeto desaparece. Não há mais uma distinção entre o sujeito e o objeto da cognição.

Temos que nos treinar para poder fazer isso. Estamos acostumados a dizer que o corpo não é a mente e que a mente é o sujeito da investigação, o conhecedor. A mente quer conhecer o corpo e o corpo é o objeto. Mas de acordo com o princípio que mencionei, a cognição só é possível com sujeito e objeto juntos, e ambos nascem ao mesmo tempo. É como o momento em que você tem um lado direito, você tem imediatamente o lado esquerdo.

É por isso que o Buda disse: “Contemplação do corpo no corpo. Contemplação dos sentimentos nos sentimentos. “A fronteira entre sujeito e objeto é removida, e então a compreensão, a penetração, torna-se possível. A palavra penetração é boa porque significa que você não fica mais de fora para observar. Cientistas do nosso tempo reconheceram isso: para realmente entender um elétron, você não pode ser um observador, você tem que ser um participante.

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