



漢典書法  
SF.ZDIC.NET

## A Arte do Coração

Anotações feitas por Sandra Hill de uma palestra sobre os conceitos chineses de Coração, Espíritos e Emoções, ministrada por Elisabeth Rochat de la Vallée no Pacific Symposium, em Novembro de 2002.

Tradução  
Marcelo Felipe Nunes

Supervisão e Revisão :  
Ephraim Ferreira Medeiros

**Projeto**

[www.medicinachinesaclassica.org](http://www.medicinachinesaclassica.org)

*O texto a seguir foi retirado de uma palestra dada por Elisabeth Rochat de la Vallée no Pacific Symposium, em novembro de 2002. Ele baseia-se em textos não-médicos para explicar os conceitos chineses de Coração, Espíritos e Emoções.*

O ser humano é autoconsciente e pode se autoconhecer. Uma consequência da autoconsciência e do autoconhecimento é a confusão e o medo, e cada civilização abordou este problema fundamental do ser humano desenvolvendo seu próprio sistema para facilitar a vida humana e garantir uma sensação de segurança dentro de um universo que é muitas vezes hostil. O antigo animismo, os cultos ancestrais e os vários níveis de compreensão sobre o Céu, foram algumas das tentativas dos chineses para criar seu próprio sistema.

Antes da era cristã, os chineses construíram uma visão de universo onde cada fenômeno está relacionado com qualquer outro fenômeno como parte da gigantesca teia cósmica da vida. Isso é chamado de sistema de correspondências, e é amplamente utilizado nas teorias da medicina. A teoria do Qi foi desenvolvida tanto de forma independente como a

partir de correlações. Qi 氣 está por trás de qualquer forma, qualquer fenômeno, qualquer manifestação - e determina a qualidade e as características de todas as formas, fenômenos e manifestações. Qi une fenômenos de qualidades ou atividades semelhantes. Qi está dentro de cada forma de vida, proporcionando todos os tipos de atividades; é o potencial de se tornar vida, proporcionando transformações e atividade em todos seres vivos. Tudo que ocorre, em qualquer nível, dentro de um ser humano depende do Qi, seja ele físico, fisiológico, psicológico ou mental. Saúde, doença e tratamento estão sempre relacionados ao Qi.

O Qi atua com regularidade na natureza, como se seguisse uma sequência. Essa sequência, ou ordem natural, é vista em toda parte. Um dos melhores e mais tradicionais exemplos é a dinâmica das quatro estações do ano, por vezes referida como "os quatro Qi", que representam a alternância, bem como a composição do yin e yang. Yin e yang não são exatamente dois tipos de Qi. Eles são o Qi se movendo através das várias fases, de acordo com tempo e circunstância. Assim, o Qi - expresso como yin e yang - se expande e se contrai durante as quatro estações do ano, provocando diversas reações e determinando todos os aspectos e ciclos da vida. Podem ocorrer irregularidades no decorrer das estações do ano – alguns tipos de Qi ou vento podem não estar no lugar certo, na hora certa, mas, basicamente, o sistema funciona, e a primavera inevitavelmente segue o inverno, assim como o outono segue o verão.

Poucos séculos antes da era cristã, a noção evolutiva de Qi apoiou a elaboração do sistema conhecido como os cinco elementos, agentes ou fases. Essa é uma forma de classificar todos os seres vivos e fenômenos, e todos os tipos de qualidades e ciclos, colocando-os em uma relação precisa, a fim de apresentar sua interação e estabelecer um padrão para a influência mútua, alternância ou sucessão.

Então, o que faz com que a ação do Qi tenha tanta regularidade? O que faz o Qi alternar em cada estação em um tempo específico? O que torna o Qi apropriado para cada um dos cinco elementos/fases agir de acordo com seu próprio tipo, onde e quando é apropriado?

A partir de um determinado ponto de vista, os espíritos (Shen 神) poderiam ser vistos como o poder da mudança, certificando-se de que o Qi está agindo no lugar certo e da forma apropriada. Por exemplo, há um espírito do elemento água certificando-se de que o Qi expresso na atividade própria do elemento água está funcionando adequadamente; há um espírito do rio, fazendo com que o rio corra como deve correr, e assim por diante. Esses poderes, esses espíritos, são divindades, almas de mortos... e, certamente, eles

também se tornam, pelo menos para os estudiosos, representantes do Céu, já que o Céu é a ordem natural da vida.

"Perceber o caminho da mudança e da transformação é como alguém percebe os espíritos" (Yijing).

O universo é visto como um sistema auto-regulado e auto-regulador. Suas regulações são como ritmos e ciclos, expressos através das teorias do yin e yang e dos cinco elementos. Essa é uma organização padrão para qualquer ser ou fenômeno, incluindo o ser humano. Todas as capacidades, atividades, movimentos, transformações, afinidades... são reguladas pelo Qi através desse sistema.

No entanto, parece que o Qi flui de maneira inadequada no interior do ser humano. Ele se move na direção errada, fica bloqueado, atado, se dissipa e trabalha contra a vida. E isso não é ocasionado apenas por falha, defeito na constituição ou devido a circunstâncias inevitáveis. Uma perturbação do Qi pode ocorrer por um comportamento incorreto, como a má alimentação, exposição descuidada ao frio ou até mesmo o uso exaustivo das habilidades sensoriais ou intelectuais.

Então, como pode um ser humano agir de tal maneira contra a vida? Não abordaremos as origens do mal! Mas, obviamente, dentro do ser humano, existem tendências para o Qi funcionar a favor da manutenção da vida ou contra ela.

E, assim, chegamos ao Coração. O Coração é o centro de vida no ser humano, e o centro do eu. É a coleção de todas as percepções, sensações, informações, lembranças, conhecimentos, tendências, ideias, pensamentos, desejos e emoções. É toda a vida emocional, mas também a mente, a psicologia, a inteligência... No pensamento chinês, o Coração é 'eu mesmo', é o 'eu'.

O Coração reage a qualquer evento, situação, circunstância ou estimulação. E, como podemos ver no capítulo 55 de Lao Zi, "O Coração ativa o Qi."

Diz-se que o Coração é responsável pela exatidão ou distorções no curso do Qi. E isso está relacionado com o caminho que o Coração (ou que cada indivíduo) é capaz de seguir em direção à ordem natural ou desviando-se dela.

A ordem natural é dada a cada indivíduo no início da vida como uma 'natureza própria'. Essa natureza própria é parte do grande movimento cósmico da vida, e está em conformidade com a manutenção da vida. Isso não significa, necessariamente, que não existe falha ou defeito na herança genética - mas isso seria considerado como parte da transmissão humana, uma alteração originada do comportamento humano através de uma linhagem ancestral que, possivelmente, remete a várias gerações. Também não significa que não ocorrerá algum distúrbio durante a gravidez ou nos primeiros anos de vida, que pode afetar a maneira como o Coração vai se desenvolver. No entanto, significa que sempre existe a possibilidade de que cada indivíduo possa acessar a ordem natural da vida dentro de si. Seguir a ordem natural é a única maneira de não dissipar ou desperdiçar a vitalidade. Quando o Qi está operando adequadamente e

harmoniosamente, as essências (Jing 精, a matriz do material, a vitalidade pura) são ricas e abundantes. Assim, a interação entre o Qi e as essências funciona de forma mais eficiente, o que significa que todas as funções vitais estão funcionando bem. O funcionamento perfeito é visto como a presença dos espíritos. Assim, o termo "espíritos vitais" é expresso em chinês por Jing Shen 精神, essências/espíritos.

Então o que ocorre de errado com o Coração humano, com o Qi e, conseqüentemente, com as essências e espíritos vitais? Porque o ser humano é capaz da autoconsciência, existe o "Self", o "eu", o Coração reage com essa autoconsciência, o que nos dá mais do que apenas a capacidade de perceber, nos possibilita o autoconhecimento. Eu não só percebo, mas sei que percebo. Eu sei que eu sou, e, portanto, sei que um dia vou deixar

de ser. Essa consciência, que faz de nós seres humanos, também desestabiliza uma espécie de funcionamento natural, fazendo com que já não sejamos mais capazes de agir instintivamente, inconscientemente.

Por isso, em resposta aos estímulos e eventos, o Coração reage de forma exagerada, defensiva, com medo ou excitação. E é este o destino humano (a missão de cada ser humano): pôr o Coração de volta em sua harmonia com a ordem natural. Esta deve ser a nossa prática diária: trabalhar para devolver ao Coração a capacidade de reagir de forma adequada, sem a necessidade de excitação ou exagero, medo ou bloqueio.

"Pela natureza, os seres humanos possuem Sangue, Qi e um Coração que permite o conhecimento. O pesar, bem como a alegria, a euforia e a raiva não existem permanentemente no interior. São reações incitadas pelas coisas externas. É aí que a arte do Coração intervém". (Liji - Yueji)

As reações do Coração dependem da disposição interior - tendências, ideias, emoções, etc, que estão dentro do Coração. É uma experiência habitual a de que não reagimos de uma mesma maneira para as mesmas palavras que vêm de alguém de quem gostamos e de alguém que não gostamos. Quando estamos eufóricos e alegres, não seremos afetados da mesma maneira do que quando estamos tristes, na defensiva ou com raiva. Por isso, é o que está dentro do Coração, o que está na mente (quer saibamos ou não que está lá), que afeta todas as nossas reações.

Tendências, que podem ser naturais, tornam-se desejos. Desejos são inofensivos se são uma expressão pura da vida tentando descobrir o que é necessário para sua própria expressão, mas são prejudiciais quando trabalham contra a própria natureza. Eles podem até ser desejos naturais - mas são prejudiciais quando se tornam exagerados; querer demais, ou com muita intensidade.

Não podemos ficar desprovidos de emoções. Mas precisamos saber que as emoções, por estarem sempre exageradas, perturbam os aspectos mais íntimos do nosso ser, que são movimentos e atividades de vida mantidos pelo Qi. Além disso, nossas capacidades de conhecer, pensar e perceber, são atividades do Coração. Assim, se toda emoção é mantida no Coração, não só perturba o movimento do Qi, mas também altera a nossa capacidade de perceber, conhecer, julgar, sentir e reagir de maneira apropriada.

Se a emoção é violenta, pode ficar óbvio para os outros (e, depois, para nós mesmos) que nossa mente foi perturbada, e que estávamos, literalmente, "fora de nossa mente". Mas se um preconceito, uma antipatia, é gradual e imperceptivelmente construído, o dano é ainda mais sério, porque perdemos até mesmo a capacidade de saber ou de perceber que estamos "fora de nossa mente".

A "arte do Coração" significa esvaziar o Coração todos os dias. Para reduzir o que não parece ser a expressão natural de nossas vidas, para diminuir as necessidades - as necessidades materialistas, mas também as necessidades psicológicas, os desejos e as vontades pessoais. Para ter a inspiração da ordem natural experienciada nas quatro estações, assim como na sabedoria das gerações passadas, vivenciada, por exemplo, dentro dos antigos ritos e rituais. Age-se de tal forma que a disposição interior torna-se cada vez mais alinhada com a ordem natural, assim como o pensamento, o comportamento e as ações. Quando o Coração é capaz de receber abertamente tudo o que é apresentado, o conhecimento pode se tornar sabedoria; um tipo de sabedoria que nada mais é do que saber nutrir a vida.