

Notas da Conferência sobre o livro “Os Movimentos do Coração”

Professora Elisabeth Rochat de la Vallée

O livro “ Os Movimentos do Coração “ é a tradução e explicação do capítulo 8 do Lingshu, um dos dois textos, juntamente com o Suwen, que compõe o “Clássico Interno do Imperador Amarelo “ (Huanghi Neijing). Seu título é “Do Enraizamento dos Espíritos”(Ben Shen).

Para o Lingshu 8, todo tratamento vai até os espíritos, toca o espírito. Toda cura é uma transformação no nível mais profundo do ser onde se decidem sua psicologia e a conduta da vida.

De que fala esse capítulo? Das emoções.

Porque? Porque elas nos perturbam profundamente e desviam nosso espírito da razão, que não é nada além do que a ordem natural. Elas criam uma distância entre o que nós somos e fazemos e a maneira como nossa vida deveria proceder segundo a ordem que permite seu melhor desenvolvimento e seu total florescimento.

O que se passa quando somos tomados por uma emoção? Nós perdemos a cabeça e não pensamos mais corretamente, nossas ações são inapropriadas, nossas reações excessivas. Os gestos e atitudes de nosso corpo mudam. Os batimentos de nosso coração se aceleram ou param. Nosso sangue flui ou para, nos tornamos brancos ou vermelhos...etc.

Tudo em um piscar de olhos!

Acontece mesmo que a emoção: cólera, medo, excitação alegre, tristeza nos faça sair de nós mesmos, perder posse de nós, não nos sentirmos mais nós mesmos. Podemos mesmo morrer disso!

O Lingshu 8 coloca logo no início a questão: seria normal, natural do homem ser assim, a presa das emoções que invadem e o dominam? Em chinês: será a culpa do Céu?

Ou é porque ele não sabe conduzir sua vida, trabalhar sua realização interior, se deixar guiar por uma luz que vem além dele mesmo, uma inteligência espiritual?

A resposta à essa questão é uma apresentação do que constitui uma pessoa humana com, no centro, o Coração. O Coração é a própria pessoa. Ele reúne nele mesmo todos os aspectos do mais material ao mais sutil. Em chinês clássico, o Coração é o órgão físico, do qual os batimentos são sinais de vida, o impulsor do sangue que percebemos nos pulsos e que circula em todos os cantos do corpo. Mas é ao mesmo tempo e de maneira inseparável todo o psíquico, os afetos, o lugar onde as emoções são sentidas e a maneira como são sentidas, é também o pensamento, o intelecto, todas as faculdades cognitivas, a consciência e a vida espiritual.

A faculdade que tenho de conhecimento está em meu todo, permitindo que sinta frio e calor, dores e impressões táteis, percebendo através dos diversos órgãos dos sentidos. É a faculdade que o Coração tem de conhecer que se desenvolve assim em múltiplos e diversos lugares, graças ao sangue que, do Coração, corre e está presente em toda parte.

A forma pela qual o Coração humano conhece deve ser proveitosa para a vida. O que compreendo deve levar a uma melhor compreensão de discernimento do que está no sentido da vida e o que, não estando nesse sentido, se opõe a ela e à destrói.

Essa é uma posição de base dividida entre por numerosos autores, dos quais os do Lingshu 8.

Mas cabe a cada um desenvolver esse discernimento, cultivar seu espírito, construir uma inteligência espiritual. Isso implica ir o mais profundamente em si, tomar consciência dos movimentos naturais da vida na natureza e no homem. Isso permite uma calma, uma tranquilidade que favorece o equilíbrio do movimento e do repouso, o equilíbrio justo das ações e reações em todas as circunstâncias inclusive quando as emoções nos assediam.

O homem é responsável pela sua conduta, pelo modo como gerencia suas emoções sem as recalcar mais sem se deixar levar à transbordamentos destruidores. Seu Coração conhecendo os modelos dos movimentos vitais os integra à sua consciência e os incorpora onde corre o sangue.

É a definição do Coração no Lingshu 8: quando suportamos, torna-se responsável de tudo, então é o Coração.

A medicina chinesa é inteiramente fundada nessa visão geral do Coração e das emoções. Ela se dá os meios de analisar e de classificar as emoções para as integrar ao diagnóstico e ao tratamento. Ela utiliza então a teoria do yin yang e dos cinco elementos.

Cinco movimentos particulares do Qi decompõem a atividade vital e permitem analisá-lo. Em todo fenômeno, em todo ser, em toda atividade etc reconhecemos a prevalência de um desses movimentos. Podemos dizer que o Qi de tal elemento domina e rege a maneira de agir e de reagir.

No homem, cinco órgãos representam os cinco elementos como por exemplo fígado- madeira. O que quer dizer que o que chamamos fígado não é simplesmente a massa hepática, mas a atividade do Qi da madeira em tudo onde ele tem um papel na vida humana. Assim por exemplo, é a atividade muscular, é o olho e sua capacidade de ver longe, é a imaginação e os projetos, é a cólera. É tudo que necessita um movimento que dá uma forte impulsão para ir para a frente e para o alto, claro que na boa direção e segundo o ritmo justo, sem excessos.

Quando os cinco órgãos funcionam bem, o resultado é a harmonia do Qi deles em todos os níveis - no mental, no psíquico, na fisiologia. Esses cinco órgãos funcionam bem pois são inspirados por um Coração iluminado. De retorno, a harmonia deles é o Coração iluminado. De fato, o Coração não é simplesmente um dos cinco órgãos, associado ao Qi do Fogo, ele é também a unidade dos cinco órgãos. Em particular no nível mental e emocional, que é o nível que tudo comanda.

Meu Coração, sou eu. Sou eu que experimento todas as diversas emoções e não um órgão em si mesmo. Mas é pelo Qi desse órgão e do elemento associado, que é possível sentir a emoção e causar as alterações corporais que acompanham a emoção e nos fazem senti-la.

Uma emoção que entra em mim, penetra o órgão do qual o Qi lhe corresponde, quer dizer que a emoção aumenta indevidamente esse Qi, o faz transbordar, o torna excessivo, muito forte, o que desequilibra o conjunto desencadeando reações mentais e corporais específicas.

Por exemplo, a cólera leva o Qi para cima, o corpo sobe na ponta dos dedos se endurecendo, o sangue flui no rosto e no cérebro.... Esse movimento é da mesma natureza do Qi da madeira, associamos então a cólera ao fígado, mas sou eu que o sinto. Se eu trabalhei minha inteligência espiritual, tomo conhecimento da cólera que sobe em mim antes que ela não altere a consciência. E tomo conhecimento do estrago que ela faz em minha vida. Tomo então as devidas medidas imediatas para restabelecer o equilíbrio fazendo com que o Qi desça, por exemplo com técnicas respiratórias.

Como “Yu o Grande” tratou as águas que transbordavam, respeitando a natureza da água.

Se o Qi retoma sua ordem natural, na harmonia de suas trocas e movimentos, nada mais no corpo não fará sentir a emoção. Onde está a emoção? Resta uma percepção equilibrada das circunstâncias que pede uma reação apropriada, mas não excessiva ou fora da razão. A desordem nos movimentos do Qi e do sangue tendo desaparecidos, nenhum mal será provocado no corpo, como por exemplo ao cérebro na cólera.

A medicina chinesa trabalha o Qi, o guia. O diagnóstico e a percepção da ordem ou da desordem dos Qi na pessoa. A cólera é um sinal, é também um fator de desordem.

É necessário abaixar o Qi que sobe muito forte e em reação particular como o do fígado.

O Lingshu 8 mostra como cada emoção - ou tipo de emoção- afeta o Qi de um órgão desencadeando sintomas tanto mentais como fisiológicos.

Ele afirma assim que qualquer emoção leva inevitavelmente à perda da clareza da consciência, à insensatez, à loucura, à uma morte prematura.

Não sabendo viver, não sabendo nutrir sua vida, não cultivando em si um Coração que permita ao homem prosperar sua natureza verdadeira que é de participar à manutenção da vida do mundo como autêntico colaborador do Céu e da Terra. Pois o homem é uma das três forças ativas do universo.

Xunzi ch. 17

O Céu possui suas estações, a Terra suas riquezas (cai財) e o homem seu governo, sua regulação (zhi治); é o que se chama: a capacidade de ser um trio (neng can 能參).

Mas se o homem abandona o que o faz participar desse trio por querer fazer como os outros, ele se perde (huo 惑).

As constelações seguem seus movimentos giratórios, sol e lua brilham cada um na sua vez, as Quatro estações alternam sua dominação, o yin yang cumprem a grande transformação (da hua 大化), o vento e a chuva estão em todos os lugares. Cada um dos Dez mil seres recebe a harmonia particular (qi he 其和) que permite que viva (yi sheng 以生), cada um recebe o que precisa para atender suas necessidades vitais (cheng 成). Não se vê esse trabalho sendo feito, constatamos os resultados, é o que chamamos “espírito”(shen 神).

Tudo mundo sabe (percebe, zhi 知) que algo foi feito (cheng 成), mais ninguém conhece (percebe) o que é sem forma (wu xing 無形); o que chamamos Céu (tian 天) ou o efeito celeste, o trabalho do Céu (tian gong 天功).

Zhuangzi ch. 13

Assim dizemos que o conhecimento da música ou Alegria (le/yue 樂) do Céu, a vida é um movimento do Céu; a morte é uma transformação do ser; sua tranquilidade é partilha da virtude yin; sua ativação, a forte manifestação yang.

Quem conheceu o que é a música celeste não está exposto nem ao ressentimento do Céu, nem às contestações dos homens, nem às dificuldades das coisas, nem às reclamações das almas Gui.

O adágio diz bem: Nele, a atividade é o Céu; a tranquilidade é a terra. Todo seu coração se estabelece no repouso, ele reina sobre o mundo. As almas Gui não se exaltam, suas almas Hun não se deprimem. Seu coração todo se estabelece no repouso, os Dez mil seres permanecem submetidos.

Isso quer dizer que o coração em repouso estando vazio acompanha o movimento mesmo do Céu Terra e comunica com os Dez mil seres. Chamamos isso: música (ou Alegria (le/yue 樂) do Céu. Para ela, o coração do Santo sustenta a vida do mundo.