**Título**

O corpo e a mente são unos

|

**Subtítulo**

A sabedoria do budismo nos compete interpretarmos a realidade de um estado de vida elevado, nos proporcionando saúde e felicidade

|

**Por**

SeikyoPost

|

**Categoria**

Saúde

|

**Imagens**

20112017-saude-corpo-e-mente-sao-unos.jpg

|

**Legenda**

|

**Data**

|

**Fonte**

SeikyoPost

|

**Tags**

Saúde; bem-estar; entrevista; budismo; corpo e mente; ciência; disposição

|

**Texto**

O assunto de hoje é harmonia entre corpo e mente. Para isso gostaria de utilizar o conhecimento da física quântica e da terapia cognitiva que é minha área de atuação.

Nosso cérebro é um verdadeiro laboratório. Nele temos 86 bilhões de neurônios, que capitam 400 bilhões de bits de informações da realidade. Mas, apenas temos consciência de 2 mil bits, ou seja, pode até parecer que sabemos de tudo ou que percebemos a realidade por completo. No entanto, estamos vendo uma pequena parte dela.

Hoje sabemos que existem estruturas cognitivas que podem se tornar rígidas ao longo do tempo, a falta de flexibilidade cognitiva leva a pessoa a interpretar e agir de forma parecida para situações diferentes, dando causas e gerando efeitos que podem mantê-lo em seu carma.

No budismo aprendemos que pensamentos também geram causas. A ciência hoje comprova o que o budismo diz a muito tempo: existe uma relação direta entre o que pensamos, sentimos e nossas ações. A todo momento estamos interpretando a realidade, tendo emoções e agindo.

Vamos entender de forma prática. Imagine um funcionário de uma empresa num dia atribulado de trabalho, correndo contra o tempo e ainda assim, atendendo a um pedido do chefe, ele para o que está fazendo e vai buscar uma encomenda no correio. Ele poderia interpretar tal tarefa de várias formas, cada uma gerando emoções e ações diferentes. Vamos descrever duas possíveis interpretações:

1. “Isso não é justo, ele devia ter chamado o 'fulano' e não eu. Ele está me prejudicando!”. É muito provável que com esse pensamento, o funcionário fique de cara feia o resto do dia, discuta com o chefe, fique com dor de estômago, irritado com seus colegas, e seu rendimento caia. Sua interpretação causaria mal-estar e um comportamento agressivo, o que poderia prejudicá-lo física e profissionalmente.

2. “Puxa, esta encomenda deve ser importante e por isso meu chefe me pediu para buscá-la pessoalmente. Ele deve confiar muito em mim!”. Com este pensamento o funcionário se sentiria feliz, reconhecido, agradecido e é provável que com seu comportamento não haveria alterações na relação com seu chefe e colegas de trabalho. Além disso, seu rendimento aumentaria. Sua interpretação não lhe provocaria um comportamento agressivo, nem lhe traria mal-estar; ele teria muita disposição.

Vamos pensar a respeito? Nos dois casos, o pensamento e a interpretação da realidade, geraram uma causa, pois existe uma relação direta entre corpo e mente. Por isso Nichiren Daishonin adverte: “Seja senhor da sua mente”. Para isso, é preciso um exercício diário para rompermos com nossos maus hábitos de pensamentos palavras e ações que estão diretamente ligados ao nosso carma, às nossas estruturas cognitivas.

No livro *Sabedoria na Saúde*, Daisaku Ikeda dialoga com o coordenador e vice-coordenador da Divisão de Médicos da Soka Gakkai, Dr. Shuhei Morita e Dr. Hiroyuki Toyofuku, num dos capítulos tratam sobre harmonia de corpo e mente. É uma leitura muito interessante sobre como adoecemos, como devemos cuidar da saúde e o papel da nossa mente.

Nossos pensamentos e nossas interpretações da realidade, muitas vezes distorcidos nos adoecem física e mentalmente. Da mesma forma que somos orientados a cuidar de nosso corpo para não adoecermos, devemos cuidar de nossa mente. Convido a todos a partir destas informações exercitarem a procura de interpretações alternativas para a mesma realidade, e somente então escolherem uma, assim, também estarão sendo senhores da sua mente.

Nós budistas temos uma ferramenta valiosíssima, o Nam-myoho-renge-kyo. Por meio da prática podemos ter essa sabedoria para entendermos e interpretarmos a realidade com um estado de vida mais elevado, nos proporcionando saúde, felicidade e nos dando energia e determinação para criar um mundo melhor.

|