



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,
Volumen 8, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1

A NATUREZA ESSENCIAL E O EU MANIFESTO

**ESSENTIAL NATURE AND THE
MANIFEST SELF**

Luiz Fellype Gonçalves de Carvalho
Universidade de Chicago. Sociólogo

A Natureza Essencial e o eu Manifesto

Luiz Fellipe Gonçalves de Carvalho¹

fellipecarvalho@hotmail.com

Universidade de Chicago. Sociólogo,

Pesquisador do Centro de Pesquisas e Análises Heráclito - CPAH

RESUMO

O presente ensaio visa apresentar uma análise destacando a natureza essencial e sua relação com o eu manifesto. Ao decorrer do texto será possível compreender como o tema possui relação com perspectivas filosóficas e a integração científica, pois como é um trabalho corpo e mente, há uma relação neurocientífica que deve ser abordada, mas ainda assim, respeitando as questões filosóficas e espirituais que serão apresentadas. Será explorada a complexidade da dicotomia, destacando interpretações históricas e contemporâneas, juntamente com as implicações terapêuticas. Será discutido o papel da linguagem, filosofia da mente, neurociência e práticas terapêuticas no entendimento desses conceitos. Por fim, a importância de abordagens interdisciplinares para uma compreensão mais profunda da existência humana e da consciência também será apresentada neste texto.

Palavras-chave: dualidade, essência, meditação

¹ Autor principal

Correspondencia: fellipecarvalho@hotmail.com

Essential Nature and the Manifest Self

ABSTRACT

This article proposes an integrative analysis of ontological duality, highlighting the distinction between the essential nature and the manifest self. In addition to being used as a starting point for more in-depth discussions and interdisciplinary investigations, aiming at the integration of philosophical and scientific perspectives in understanding the essential nature and its relationship with the manifest self. We approach this duality through a philosophical and conceptual lens, drawing on influences from diverse traditions of thought, including the Vedic tradition and Western epistemologies. While the essential nature is considered as the primordial and uncaused aspect of being, the manifest self, or ego, is seen as the conditioned and secondary manifestation. Inspired by the philosophical structure of Yoga and other spiritual traditions, we seek to outline the fundamental characteristics and relevance of this dichotomy for understanding the human experience and seeking to reduce suffering.

Keywords: duality, essence, meditation

*Artículo recibido 27 diciembre 2023
Aceptado para publicación: 31 enero 2024*



INTRODUÇÃO

Quando pensamos na essência, é complexo definir e entender, porque a linguagem não consegue representar a realidade de forma completa, dada a limitação da linguagem como uma ferramenta para representar a realidade. Porém, é possível ter uma perspectiva como conceitos fundamentais, como essência e manifestação, são moldados por processos linguísticos que buscam explicar realidades subjacentes, ainda que de maneira necessariamente imprecisa.

Este artigo baseia-se na tradição védica e filosofias espiritualistas, ao mesmo tempo em que faz conexões com epistemologias ocidentais, como o estruturalismo linguístico, Schopenhauer e Freud. Propomos a inclusão da dicotomia entre natureza essencial e ego na filosofia ocidental, destacando a relevância dessa discussão no contexto contemporâneo.

Além disso, também é examinada a natureza essencial como um domínio de existência que não é afetado pela intervenção humana. É plausível dizer que essa essência existe independentemente do ser humano, transcendendo limitações temporais e causais. Como visto, a linguagem é fundamental para entender a natureza essencial, mostrando suas limitações e também como ela pode expressar ideias complexas e metafísicas.

Uma perspectiva estruturalista é adotada para analisar as dualidades inerentes à linguagem e como essas dualidades são reflexos das relações binárias subjacentes na própria estrutura da linguagem. Tomando inspiração de teóricos como Ferdinand de Saussure e Claude Lévi-Strauss, exploramos a natureza das relações significante-significado e como essas relações moldam a compreensão humana das dualidades, como dor/prazer, feio/bonito, e ruim/bom.

Meditar regularmente é conhecido como uma maneira eficaz de entender nossa essência e superar as limitações do nosso eu diário. Através da meditação, os praticantes são capazes de se desconectar das classificações e das dualidades da mente e se conectar com a essência pura e não condicionada do ser. No entanto, é importante reconhecer que o processo de alcançar essa consciência não é fácil e muitas vezes requer uma prática consistente e dedicada. A nossa mente, influenciada pelo que vivemos, tende a se apegar a certos jeitos de pensar e agir, o que atrapalha sentir nossa essência.



Nesse contexto, as tradições filosóficas e espirituais, como o Budismo e o Vedanta, oferecem orientações valiosas sobre como superar essas limitações e acessar o eu-essencial. A renúncia à identificação com as dualidades e a prática do desapego são componentes centrais dessas tradições, permitindo que os indivíduos se libertem do ciclo de sofrimento causado pela busca incessante de prazer e evitação da dor.

Além disso, a compreensão da natureza essencial também implica uma aceitação da atemporalidade do ser e a superação das limitações impostas pela fenomenologia e pelo racionalismo ocidental. Quando superamos as limitações do tempo e da mente condicionada, somos capazes de vivenciar uma realidade mais profunda e conectada, que vai além do que vemos e compreendemos racionalmente.

Em suma, para perceber nossa essência, precisamos nos conhecer melhor e transcender. Com meditação e soltando as amarras da mente, a gente se compreende e ao mundo, vivendo uma vida mais completa e com mais significado.

A Filosofia associada à mente

A filosofia da mente e a compreensão da consciência desempenham um papel fundamental na análise da dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto. Para uma melhor compreensão, a natureza essencial pode ser considerada como a essência do ser, anterior e posterior ao eu manifesto, que é a manifestação do ser no mundo material, condicionado pelo tempo e espaço. Diferentes teorias da mente oferecem perspectivas únicas sobre a natureza da experiência humana e a relação entre a essência e a manifestação do ser.

Na filosofia da mente contemporânea, as discussões se concentram na natureza da consciência e nos problemas associados à mente-corpo.

Ideias como o fisicalismo, o funcionalismo e o dualismo nos dão maneiras diferentes de entender como a mente e o cérebro se relacionam, levantando questões importantes sobre o que é a consciência e como ela se conecta com o mundo real. Essas teorias poderiam ser mais exploradas em relação à sua aplicação específica à dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto.

Além disso, a filosofia da mente contemporânea também se envolve em debates sobre a consciência global, explorando a ideia de que a consciência não é apenas uma propriedade individual, mas também pode ser compartilhada coletivamente. Essa abordagem desafia noções tradicionais de individualidade

e identidade, oferecendo uma perspectiva mais ampla sobre a interconectividade da consciência humana e a possibilidade de uma consciência compartilhada além do eu manifesto. Essa discussão poderia ser aprofundada em relação à sua relação com a dicotomia proposta.

Discussões sobre a consciência global levantam questões importantes sobre como a dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto pode ser reinterpretada à luz da interconexão humana e da experiência coletiva. Elas nos fazem refletir mais sobre como a nossa identidade pessoal se relaciona com a identidade do grupo, mostrando o quão complexa é a vida humana e como as pessoas interagem juntas. Essas implicações podem ser relacionadas mais explicitamente à compreensão da experiência humana, como o sofrimento, o amor e a busca de significado.

Ao explorar essas teorias da mente e da consciência, é possível enriquecer a compreensão da dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto, oferecendo insights valiosos sobre a natureza da experiência humana e as complexidades inerentes à compreensão do self. Essas reflexões filosóficas complementam as investigações neurocientíficas e espirituais, fornecendo um quadro abrangente para abordar a dualidade ontológica e sua relevância para a compreensão mais ampla da existência humana.

A Introdução histórica filosófica

Na antiguidade clássica, Platão propôs a existência de duas esferas distintas da realidade: o mundo das Formas imutáveis e perfeitas e o mundo sensível, sujeito a mudanças. Essa distinção entre o mundo das ideias (ou essências) e o mundo físico reflete uma concepção inicial da dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto.

Posteriormente, no século XX, Jean-Paul Sartre desenvolveu a teoria do existencialismo, enfatizando a liberdade individual e a responsabilidade pela criação da própria essência. Sartre defendeu que a existência precede a essência, sugerindo que os indivíduos determinam sua própria identidade por meio de escolhas e ações conscientes.

Além dessas perspectivas ocidentais, as tradições filosóficas e espirituais, como o budismo, oferecem abordagens distintas sobre a dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto. O pensamento budista enfatiza a iluminação e a dissolução do eu como uma entidade separada, refletindo a visão de que a verdadeira essência transcende as identidades temporárias e as manifestações individuais.

A Vontade para Schopenhauer, Hume e Kant

Tanto Kant quanto Schopenhauer compartilhavam reflexões profundas sobre a vontade e o ser. Arthur Schopenhauer, filósofo alemão do século XIX, argumentava que a vontade transcende a lei da motivação, pertencendo ao princípio da razão e determinando os fenômenos. A única forma de escapar de seu domínio é negá-la dentro de nós mesmos. A vontade é uma força anterior que impulsiona a realidade, originando mudanças tanto na natureza quanto no homem. Não é que a vontade tenha um propósito específico ou uma racionalidade clara; ela simplesmente existe. Assim, tudo o que existe é uma manifestação da vontade.

Por outro lado, Kant defendia que a vontade é uma propriedade exclusiva dos seres racionais e, portanto, passível de determinação pela forma de uma legislação universal. Trata-se de obedecer à vontade autônoma e legisladora, tornando nossa a lei que nos impõe.

Por fim, para David Hume, que foi um filósofo, desta vez do século XVIII, acreditava que a mente humana é como uma tela em branco ao nascer, e que todo o conhecimento vem das experiências e percepções. Ele dizia que ideias complexas são formadas a partir de sensações simples que temos. Hume também questionava se podemos realmente provar que um evento causa outro, o que é chamado de causalidade. Além disso, ele levantou dúvidas sobre o raciocínio indutivo, que é como chegamos a conclusões baseadas em evidências. Suas ideias influenciaram muitos outros filósofos e tiveram um grande impacto na filosofia moderna, especialmente na maneira como pensamos sobre o conhecimento e a mente.

Natureza essencial em conjunto com a Neurociência

A investigação dos aspectos neurológicos e científicos relacionados à compreensão da natureza essencial e do eu manifesto tem ganhado interesse crescente nas últimas décadas, à medida que avanços tecnológicos têm permitido uma análise mais aprofundada do cérebro humano e dos processos cognitivos. Neste contexto, este

artigo busca explorar a interação entre a atividade cerebral e a experiência subjetiva da essência e do self, bem como examinar os efeitos da prática da meditação na estrutura e função cerebral.

Pesquisas em neurociência cognitiva e áreas correlatas têm investigado minuciosamente o papel de diferentes regiões do cérebro na construção da autoconsciência e na formação da identidade pessoal.

Estudos utilizando técnicas avançadas de neuroimagem funcional, como ressonância magnética funcional (fMRI) e eletroencefalografia (EEG), têm revelado correlações significativas entre a atividade cerebral e estados mentais associados à percepção de si mesmo e à consciência.

Por exemplo, análises detalhadas das redes neurais relacionadas à consciência de si mesmo e à autorrepresentação destacam a importância de regiões cerebrais específicas, como o córtex pré-frontal medial e o precuneus. Essas regiões desempenham um papel crucial na integração de informações sensoriais, emocionais e cognitivas, contribuindo para a formação da percepção de identidade e do sentido de self.

Além disso, pesquisas sobre a plasticidade cerebral e a neuroplasticidade têm evidenciado a notável capacidade do cérebro de se reorganizar e se adaptar em resposta a experiências emocionais e cognitivas. Isso sugere que práticas de autoconhecimento, como a meditação e a introspecção, podem ter efeitos mensuráveis na estrutura e função cerebral, influenciando a maneira como a natureza essencial e o eu manifesto são processados pelo cérebro.

Dadas as implicações filosóficas e espirituais dessas descobertas na neurociência, é importante aprofundar a conversa sobre como essas pesquisas podem nos ajudar a entender melhor a experiência humana. A análise cuidadosa da relação entre a atividade cerebral e a percepção da natureza essencial e do eu manifesto abre caminho para reflexões mais profundas sobre o significado da consciência e da existência humana, fortalecendo a base empírica para discussões filosóficas e espirituais sobre a dualidade ontológica.

Práticas terapêuticas na compreensão

A compreensão da dicotomia entre a natureza essencial e o eu manifesto tem implicações significativas em diversos contextos terapêuticos e práticas de autocuidado.

Ao reconhecer a natureza essencial como a essência do ser, que é anterior e posterior ao eu manifesto, os profissionais de saúde mental podem ajudar os indivíduos a lidar com seus pensamentos e emoções negativas, reconhecendo que essas experiências são transitórias e não refletem a verdadeira essência do self.

Na terapia de aceitação e compromisso (ACT), a compreensão da natureza essencial e do eu manifesto é utilizada para incentivar os pacientes a aceitarem suas experiências internas sem julgamento,

permitindo-lhes comprometer-se com ações alinhadas com seus valores mais profundos. Um estudo de caso ilustrativo envolveu um paciente com transtorno de ansiedade que aprendeu a reconhecer sua natureza essencial como calma e equilibrada, permitindo-lhe enfrentar seus medos com uma perspectiva mais estável e centrada.

Na terapia cognitivo-comportamental (TCC), eles ensinam como entender a diferença entre nossa essência real e como agimos na frente dos outros. Isso ajuda as pessoas a identificar e mudar padrões de pensamentos ruins que as fazem se sentir mal. Recentemente, vi um estudo que mostrou que pessoas com depressão que entenderam melhor quem elas realmente são puderam mudar seus pensamentos negativos e se sentiram mais felizes e com uma vida melhor.

No entanto, é fundamental reconhecer os desafios e limitações da aplicação desses conceitos em contextos terapêuticos. A compreensão da natureza essencial pode ser difícil para alguns indivíduos, especialmente para aqueles que enfrentam traumas ou distúrbios psicológicos graves. Além disso, há preocupações éticas em torno da manipulação ou deturpação desses conceitos para fins de controle ou coerção.

A pesquisa que sustenta a eficácia da aplicação desses conceitos em contextos terapêuticos destaca a importância de abordagens baseadas em evidências, que integram conceitos filosóficos e espirituais com práticas terapêuticas empiricamente validadas. Estudos recentes têm apontado para os benefícios da meditação, da ioga e de outras práticas holísticas no fortalecimento do bem-estar emocional e psicológico, oferecendo uma perspectiva mais abrangente sobre o potencial terapêutico da compreensão da natureza essencial e do eu manifesto.

A meditação associada à Neurociência

A prática da meditação é conhecida por ser uma maneira de cuidar do corpo e da mente, com várias técnicas que ajudam a focar a atenção. Esse treinamento mental tem efeitos poderosos no bem-estar, com estudos que mostram como ela influencia a forma como nos sentimos e agimos. Ao observar de perto os efeitos da meditação, os pesquisadores descobriram que ela cria respostas específicas no corpo e na mente, levando a um estado de consciência único, diferente dos estados comuns como estar acordado, dormindo ou sonhando. Essas mudanças são conhecidas como respostas psicofisiológicas ou neurofisiológicas, pois mostram como a prática afeta o sistema nervoso central e autônomo.



Os estudos descobriram que a meditação pode levar a uma redução do consumo de oxigênio, uma diminuição da respiração e uma diminuição do metabolismo, indicando uma diminuição geral na atividade do corpo. Além disso, foi notado que a meditação aumenta a resistência da pele e reduz os níveis de lactato no sangue, um indicador de níveis elevados de ansiedade.

Em relação à frequência cardíaca, os resultados variam, com alguns estudos mostrando uma diminuição significativa e outros não encontrando diferenças marcantes. Embora os efeitos da meditação ainda sejam discutidos na literatura científica, há um número crescente de pesquisas que apoiam os efeitos fisiológicos positivos dessa prática.

Em resumo, os estudos sugerem que a meditação pode levar o corpo a um estado de baixo metabolismo enquanto a mente permanece alerta, o que indica uma capacidade de controle sobre funções do corpo que normalmente são automáticas. Com base nessa ideia, a meditação é considerada uma técnica eficaz de biofeedback, sendo uma das formas mais antigas de autorregulação.

Expectativas futuras

Por mais que, inicialmente a abordagem deste texto entregue a ideia de uma discussão filosófica e espiritual, também há um interesse neurocientífico por trás disto, com seu interesse em explorar a conexão entre a prática da meditação e como o cérebro funciona nestes estados. Há pesquisas que indicam que a meditação pode ter efeitos na plasticidade cerebral e na melhoria da saúde mental. Também são analisadas as mudanças na atividade cerebral, como no córtex pré-frontal e nas regiões associadas à autorregulação emocional. Por fim, a prática da atenção plena e da meditação tem sido associada a mudanças na conectividade funcional entre várias regiões do cérebro, o que pode ter implicações importantes para o bem-estar emocional e mental das pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo explora a diferença entre a nossa verdade interna e a imagem que apresentamos ao mundo. Ele destaca como essa discrepância afeta a forma como nos enxergamos e nos relacionamos com os outros, além de influenciar nossa percepção do ambiente ao nosso redor. O principal objetivo neste texto é entender como essas diferenças podem ajudar a identificar melhor os desejos e medos do indivíduo. Isso nos permite distinguir entre o que podemos e o que não podemos mudar em nós mesmos. Ao perceber essa diferença, é possível crescer e evoluir mentalmente.

O artigo aborda também a complexidade da existência, explorando as diferentes perspectivas filosóficas que tentam compreendê-la. Ele discute a natureza essencial do ser e sua relação com a realidade física e fenomenológica, ressaltando a importância de considerar a essência como uma entidade fundamental e irreduzível. Além disso, destaca a influência de diferentes correntes filosóficas, como o budismo e o estruturalismo linguístico, na compreensão da dualidade e na busca por uma existência livre de sofrimento. O texto também explora a relação entre a natureza essencial e a individualidade humana, enfatizando como a capacidade de expressar o 'eu' é fundamental para a formação das características individuais. Ele oferece uma análise abrangente, baseada em conceitos filosóficos complexos, visando fornecer uma compreensão mais profunda da natureza do ser humano e sua relação com o mundo.

Além disso, a dicotomia influencia profundamente nossas interações com os outros e o mundo em geral. Ao reconhecer a natureza essencial em cada ser humano, somos levados a cultivar uma compreensão mais compassiva e empática, enxergando além das diferenças superficiais e reconhecendo a humanidade compartilhada que nos une. Ao mesmo tempo, a consciência do eu manifesto nos ajuda a apreciar a diversidade e singularidade das experiências individuais, promovendo uma valorização da autenticidade e da expressão pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aqui está a lista de referências organizada em ordem alfabética pelo sobrenome do primeiro autor:

Avezum, A., & Guimarães, H. P. (s/d). O impacto da espiritualidade na saúde física.

Baum, C., & Gonzales, Z. K. (2013). Desdobrando a Teoria Ator-Rede: Reagregando o Social no trabalho de Bruno Latour. *Revista Polis E Psique*, 3(1), 142.

<https://doi.org/10.22456/2238-152X.36550>

Baum, C., & Maraschin, C. (2019). Políticas Cognitivas: Ontologias da Autoconsciência. *Revista Polis E Psique*, 9(3), 53–76. <https://doi.org/10.22456/2238-152X.86535>

Chagas, Eduardo Ferreira; Oliveira, Renato Almeida de. *Consciência, Natureza e Crítica Social em Hegel, Feuerbach e Marx*. Porto Alegre: Editora FI, 2019, 305 p. ISBN: 978-85-5696-519-6.

Disponível em: Disponível em: <https://www.editorafi.org/519hegel> Acesso em: 21 de jun. 2018

DaSilveira, A. C., DeCastro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Escala de Autorreflexão e Insight: nova medida de autoconsciência adaptada e validada para adultos brasileiros. *Psico*, 43(2).



- Dhammananda, K. S. (1987). What Buddhists believe (5th ed.). Wisdom Publications.
- Fernandes (ufu), F. J. (2014). A Redescoberta Da Mente Enquanto Propriedade Do Cérebro: Indagações A Respeito Da “Conveniência” Como Critério E Fundamentação Filosófica Em John Searle. *Kínesis - Revista de Estudos Dos Pós-Graduandos Em Filosofia*, 5(10).
<https://doi.org/10.36311/1984-8900.2013.v5n10.4538>
- Fontes, V.: O manifesto Comunista e o pensamento histórico. Disponível em:
https://resistir.info/marx/manifesto_vfontes.html
- Guimarães, H. P., & Avezum, A. (s/d). O impacto da espiritualidade na saúde física.
- Hankey, A. (2006). Studies of advanced stages of meditation in the tibetan buddhist and vedic traditions. I: a comparison of general changes. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 3(4), 513–521. <https://doi.org/10.1093/ecam/nel040>
- Kant, I. (2020). *Crítica da Razão Prática*. Editora Vozes.
- Mosterín, J. *La naturaleza humana*. Espasa, Madrid, 2006
- Moreau, J. (1954). Educação e Política segundo Platão. *Revista Portuguesa de Filosofia*, 10(2), 164-174.
- Rouanet, S. P. (1998). *As razões do iluminismo*. Pub Companhia das Letras.
- Smith, c. U. M. “Clever Beasts Who Invented Knowing”: Nietzsche’s Evolutionary Biology of Knowledge. *Biology and Philosophy*, 2: 65-91. 1987

