

# Estudos do livro A MENTE SERENE

## Centro Drukpa DF

por S.Ema. Gyalwa Dhokampa

### Compreendendo a natureza da mente

Sem compreensão, conhecimento e prática muitas vezes não têm muita utilidade. Os três elementos são interdependentes. É como qualquer mudança na vida: se não entendemos porque queremos mudar, a mudança nunca vai durar. Se não nos preparamos, é provável que não dure. E se não saltamos em algum ponto e fazemos a tentativa, então não nos demos nem mesmo uma chance. Assim começamos, na primeira parte do livro, estabelecendo alguma compreensão da mente, em particular da mente conceitual ou “dualista”. É dessa forma que mais frequentemente vemos e interpretamos o mundo. Tudo recebe um rótulo através de nossas lentes particulares – é “bom” ou “ruim” – e, enquanto isso muda de momento para momento, estabelecemos julgamentos e comparações constantes. De “sou bom ou mau?” até “aquela flor é bela ou feia?” estamos sempre questionando, constantemente fazendo afirmações. É completamente compreensível que o façamos, em nossa tentativa de dar sentido ao mundo, mas isso também nos deixa dispostos à frustração e ao desapontamento. Nossos conceitos nos definem, mas também nos dividem, nos limitando, de forma que não sobra espaço para nos esticarmos ao sol e crescermos.

Exploraremos a tendência de procurar nossas emoções externamente, de buscar fora de nós soluções para os problemas; faremos isso tanto usando a ciência atual quanto o budismo moderno, que, de forma maravilhosa, acabam usando uma linguagem diferente para dizer a mesma coisa. Olharemos diretamente para a natureza da felicidade, da raiva, da solidão e do desejo. Encararemos nossas preocupações e medos. E, para fazer isso, viramos a câmera para dentro. Reapresentaremos nós mesmos para nossas próprias mentes, ao mesmo tempo em que engajaremos nosso coração e nossa compaixão, e começaremos a meramente observar, substituindo a análise constante pela consciência.

É aí que começamos a notar nossa “mente de ego”: a mente que está sempre buscando nossa atenção e passamos a perceber nossa natureza interior, ou nossa mente serena, que, muitas vezes, está lidando com as coisas de maneira muito silenciosa e feliz por trás da algazarra do ego. Enquanto observamos, nos tornamos mais conscientes das diferenças entre as duas. Nosso ego exige reações imediatas, muitas vezes emocionais, enquanto que a mente serena segue num ritmo mais suave, e, mesmo assim, fica evidente que é ela que nos mantém no prumo quando lhe damos uma chance de brilhar. Algumas vezes nos falta confiança para ouvir a mente silenciosa, o que nos leva a duvidar de nós mesmos.

Podemos ficar um pouco temerosos ou indecisos, presos em padrões negativos, ou constantemente seguir em frente, certos de que isso será a resposta. E, ainda assim, aquela sensação incômoda permanece – nossa natureza interior esperando pacientemente que tenhamos coragem e viremos os holofotes em sua direção, encontrando nosso propósito verdadeiro e o compartilhando com o mundo.

### O retiro da mente

A segunda parte deste livro é o Retiro da Mente. Você pode aprender as ferramentas da mente serena onde quer que esteja, e ainda que não precise subir uma montanha (embora seja verdade que ir a um lugar alto para meditar permite que vejamos o mundo melhor), eu o encorajaria, a essa altura, a separar um tempo e um espaço para si mesmo.

É importante que, ao decidirmos fazer alguma mudança na nossa vida, nos comprometamos, com toda nossa energia, a fazê-la até o final. As ferramentas da respiração, meditação, contemplação e presença mental não são complicadas, e podem realmente mudar nosso estado mental em geral; e, assim, têm um efeito benéfico tanto na vida cotidiana quanto em nossa perspectiva mais ampla. A chave principal aqui é a “prática”, porque como em qualquer habilidade na vida o que mais beneficia a mente serena é um pouco de prática todos os dias. Uns poucos minutos são suficientes, mas, de início, pode ser necessário um enorme esforço apenas para encaixar esses minutos em nosso dia a dia, até que se tornem um hábito. É por isso que precisamos desenvolver primeiro um pouco de compreensão, já que ela fornece a motivação para nos comprometermos a mudar ou a treinar a mente.

Acalmar a mente estressada é o primeiro efeito das técnicas simples que aprendemos, e, mesmo que você só faça isso, vai sentir uma abertura em sua mente num tempo bem curto, enquanto ensina seu corpo e mente a relaxar. Verá a diferença que isso faz na vida cotidiana, na medida em que abandona os velhos padrões de pensamento e dá mais espaço para paciência, flexibilidade, disponibilidade etc., uma vez que uma mente relaxada e serena é uma mente aberta.

No simples ato de olhar para a vida com apreciação, de jogar uma luz sobre ela e dizer obrigado para qualquer coisa ou pessoa que seja boa, descobrimos muito mais espaço para os outros. Portanto, nossa capacidade para tolerância e paciência, bem como para a felicidade, cresce. Isso não significa negar ou encobrir as coisas não tão boas, mas, apenas por alguns momentos, nos focar no que é positivo. Quando não pensamos diariamente sobre as coisas boas da vida, tendemos a esquecê-las; logo, devemos separar alguns minutos para focar no que temos, em vez de pensar naquilo que não temos. É um exercício poderoso que pode infundir nosso dia inteiro com uma sensação diferente. Um aspecto central da mente serena é compreender e aceitar a natureza da vida, sempre em constante mudança; aceitar aquilo que não podemos controlar, em vez de nos preocuparmos tanto, ou ficarmos com raiva. Aprendemos a parar de buscar externamente as coisas de que precisamos para a felicidade, e começamos a perceber que é a maneira como vemos o mundo, como pensamos, que determina nossa felicidade e contentamento. Portanto, são nossas reações às situações que realmente importam, não as próprias situações que, muitas vezes, estão além de nosso controle.

Também praticamos voltar ao presente: o passado já passou e o futuro é incerto. O que temos é o dia de hoje, e estar mais presente no momento ajuda a nos livrar de todos os costumes “e se” que se desenrolam em nossa imaginação. Reconnectamo-nos com nós mesmos, com as pessoas ao nosso redor e com o mundo e, em vez de deixar nossos pensamentos e emoções correrem soltos, preocupando-nos com o amanhã, ficamos conscientes e alertas hoje, e mais atentos a nossas próprias palavras e ações, em vez de constantemente julgarmos as dos outros.

Outra ferramenta da mente serena é conhecer melhor a si próprio, percebendo ao mesmo tempo que o mundo não gira em “torno de mim”. É bom saber que somos todos especiais, mas que também não somos nada especiais! Por isso, não pensemos que é egoísta passar algum tempo conhecendo quem nos tornamos porque, especialmente no mundo moderno, muitas camadas se interpuseram ao longo do tempo, nos distanciando de nossa natureza interna, a parte de nós que simplesmente quer ser feliz e também oferecer felicidade. É bom virar a lanterna na direção da própria mente e tentar descascar algumas dessas camadas – talvez até mesmo deixar algumas caírem.

De fato, boa parte do Retiro da Mente diz respeito a deixar as coisas caírem, se soltar – isto é, abandonar formas particulares de ver e pensar que se acumularam com o tempo – nossas atitudes ou o orgulho de pensar que sabemos muito –, abandonar medos e angústias ou permitir que as influências negativas em nossas vidas se vão. Isso não significa que você não sentirá mais emoções, tais como raiva, angústia, ciúmes ou frustração, mas quando for perturbado por essas emoções, será capaz de gentilmente investigar e se perguntar por que elas surgiram e superá-las com mais facilidade.

Também, para ajudar a mente serena, buscamos restaurar a saúde do corpo. Algumas vezes é uma boa ideia tirarmos uma folga da mente fazendo exercícios, ou podemos também usar atividades como caminhar ou comer para acalmar e focar a mente.