

Estudos do livro A MENTE SERENE

Centro Drukpa DF

por S.Ema. Gyalwa Dhokampa

Introdução

É com a mente que criamos nosso mundo e nos posicionamos dentro dele: todas as experiências por que passamos – de felicidade, tristeza, sofrimento, beleza, o que for – ganham sentido e nascem em nossa mente. Portanto, acredito que compreender o funcionamento da mente é a chave para a liberdade, a felicidade, o contentamento e a superação dos desafios. É a chave para tudo.

Nenhum de nós é capaz de parar o fluxo da vida; por mais que queiramos, não é possível parar o tempo. Não somos capazes de evitar o envelhecimento, e ninguém sabe quando vai morrer, só sabe que isso é inevitável. Você até pode achar que estou sendo pessimista, mas, de fato, estou apenas apontando que muitas vezes acabamos nos fixando no que não podemos mudar – como a passagem do tempo –, em detrimento do que podemos mudar – por exemplo, como vivemos essa vida. Se isso é algo que podemos escolher, então por que não treinar a mente um pouco melhor de modo que ela se foque nessa oportunidade? Por que não ensinar a mente a segurar a vida com as duas mãos e seguir diretamente para as coisas boas? E por que não se permitir, e se encorajar, a abandonar as muitas expectativas e medos que acabam por dominar nossos pensamentos e, conseqüentemente, nossas ações?

O sentido da vida vem de nossos esforços para beneficiar os outros, da forma que pudermos, dia após dia. Ainda assim, hoje é muito fácil se deixar levar pelas muitas coisas que se passam em nossas mentes: preocupações com o futuro, olhar a grama do vizinho, e nossas listas de tarefas cada vez maiores. Pensar dessa forma ergue um muro entre nós e nossa natureza interior – aquela parte nossa que está bem no fundo e que conhece nosso caminho, sabe quem somos e nosso lugar no mundo. Queremos romper essa barreira e nos reconectar com a mente serena que sempre esteve presente, uma vez que é nossa essência. Então poderemos seguir em frente e viver com confiança e liberdade.

Quando me perguntam qual é minha mensagem pessoal, digo que tenho duas: uma vem de uma perspectiva budista, e a outra, de uma perspectiva psicológica. A única diferença entre elas é a linguagem. Espero poder lembrar as pessoas que elas são capazes de mudar suas vidas ao equilibrar duas coisas: o que se passa em suas mentes e como agem de acordo com o que pensam. Portanto é, realmente, uma combinação de ser e agir, cada elemento, por sua vez, de forma positiva afetando o outro. É com a mente que colocamos sentido no que fazemos todos os dias, e é com ações criteriosas que contribuimos para as condições que produzem nossa própria felicidade e a dos outros. Se, portanto, viermos a descobrir que não estamos felizes com nossa vida cotidiana, em vez de olhar para fora buscando uma causa, aprendemos a olhar para dentro buscando compreensão, a jogar uma luz na apreciação de tudo que temos, em vez de buscar pelo que está faltando.

Precisamos compreender que nossa mente serena não depende de ninguém, só de nós mesmos e – quando começamos a compreender que somos nosso próprio mestre, nosso próprio Buda, como dizemos na filosofia budista – só então poderemos cuidar da própria mente, infundindo mais alegria na vida, mais ações positivas e mais paz. E, mesmo que a iluminação ainda esteja bem longe, podemos, sem dúvida, nos sentir menos perdidos.

A mente inquieta

Às vezes nos sentimos inquietos e, por mais que tentemos, não reconhecemos nossa própria mente. Os pensamentos parecem tomar vida própria, correndo precipitadamente de uma experiência ou emoção para a próxima, sempre buscando por algo, embora possamos nem saber bem o quê. Até mesmo o pensamento de desacelerar causa ansiedade – o que vamos conseguir com isso? Perguntamo-nos tantas coisas que já não estamos seguros quanto às respostas. Pousamos os olhos em algo ou alguém e, seguindo o caminho, esquecemos que, embora tenhamos começado a jornada para sermos felizes, essa felicidade foi momentânea e parou no acostamento. Então ficamos agitados e sentimos um ímpeto de seguir para o próximo passo, de apanhar outro pedacinho de felicidade ou sucesso, ou de apenas fazer as coisas de forma diferente, porque não conseguimos nos assegurar de que o que temos agora será, um dia, suficiente.

Cotidianamente nossas mentes são com frequência estimuladas pela comunicação, pela conexão virtual. Há sobrecarga de informação, sobrecarga de escolha. As oportunidades de aprender, criar e se inspirar nos cercam, mas deixam pouco ou nenhum espaço para a mente poder de fato se expandir e crescer. Fazemos muitas perguntas, mas não temos tempo ou paciência de sentar por um momento para ouvir ou compreender as respostas. E passamos tanto tempo correndo por toda parte buscando soluções que esquecemos de olhar diretamente a natureza verdadeira do problema. Algumas vezes, ou, talvez, até a maior parte do tempo, nossas mentes se sentem um pouco como fliperamas, sempre ricocheteando para todos os lados. Ah, se ao menos nos sentíssemos assentados em nossas próprias mentes e felizes com o lugar onde estamos e a direção que tomamos. Ah, se ao menos nossas mentes parassem de supercomplicar, superanalisar, pensar demais.

Um de meus professores resumiu muito bem: “O ser humano – ao sacrificar a saúde para fazer dinheiro, precisa sacrificar o dinheiro para recuperar a saúde, e então fica tão ansioso com o futuro que não aproveita o presente e, como resultado, não vive no presente nem no futuro – vive como se nunca fosse morrer e morre sem ter realmente vivido.” É um padrão em que facilmente caímos. A felicidade está sempre ali na esquina e, mesmo quando a encontramos, algumas vezes esquecemos que era por ela que estávamos buscando em primeiro lugar. Usamos o fato de estarmos sempre ocupados como se fosse uma medalha de honra, mesmo que saibamos, bem no fundo, que a quantidade de coisas que fazemos num dia não se traduz em felicidade ou contentamento, ou sequer em algum tipo de vitória. Na medida em que enchemos nossos dias, e nossas mentes, podemos algumas vezes nos sentir como se estivéssemos vivendo de acordo com algum tipo de roteiro que não escrevemos: correndo daqui para ali, jamais com a sensação de que dispomos de tempo suficiente para as pessoas ou para as tarefas, nos dispersando demais.

Aos poucos podemos descobrir que é mais difícil tomar decisões, já que hesitamos ou tememos fazer as coisas de forma errada. Ou paramos de celebrar os esforços dos outros, nos comparando e competindo constantemente. Estamos ocupados, mas achamos difícil fazer qualquer atividade direito. Há uma sensação de desconforto; podemos não dormir bem, ou podemos dormir tanto que nos sentimos pesados e letárgicos. Perdemos o contato com os bons amigos, nossa família nos perturba e nosso chefe é um pesadelo. E o tempo está passando.

A mente inquieta teme a quietude; fica facilmente entediada – ocupada, ocupada, ocupada. A mente inquieta pensa obsessivamente sobre cada detalhezinho e decisão da vida e, muitas vezes, o faz cheia de medo, ansiosa ou sem conseguir parar: e se eu tivesse feito diferente? E se eu fizer errado? E se não gostarem de mim? Por que disseram aquilo? Sou bom o suficiente? Eles são bons o suficiente? O que vou fazer quando terminar de limpar? E depois disso, e depois daquilo... Na mente inquieta a imaginação corre solta, mas quase nunca de forma criativa. A vida corre fora

de foco e, muitas vezes, parece estagnada; constantemente ansiamos por companhia, e nos sentimos sozinhos numa multidão.

Agora lembre-se de quando sua mente foi serena.

A mente serena é brincalhona, criativa e alerta. É fácil sentir prazer. A tristeza também vem facilmente, mas já não nos paralisa. A mente serena é compreensiva. Com uma mente serena, podemos conceder uma folga a nós mesmos e aos outros, e reconhecer o que é bom. A mente serena é relaxada e confiante, sem necessidade de arrogância. Há tempo suficiente para se importar, se inspirar, ser inspirado e realizar muito. Observe as crianças, que têm uma mente serena completamente natural. São curiosas e vigilantes, mas também são capazes de parar, maravilhadas com o momento. Elas estão bem ali, completamente inteiradas no momento presente.

Gosto de falar e ensinar sobre a mente serena porque quando nos damos uma chance de nos acalmar e nutrir essa mente, abrimos o espaço e o tempo para a compreensão surgir; a compreensão da nossa própria natureza verdadeira, bem como a dos outros. Podemos nos reconectar. A compreensão é a essência de tudo – está em todos nós, de forma completa e natural, mas muitas vezes nos desequilibramos, ouvindo apenas o que está na superfície da mente. Quase podemos sentir isso fisicamente: a energia zune na cabeça sem se ater à compreensão do coração ou do estômago – na compreensão de sua mente interior.

Uma mente serena não é nada preguiçosa, é uma mente de ação. Podemos fazer muito mais, ser rápidos e flexíveis, e com os pés ágeis tomar decisões usando todos os sentidos, e o bom coração. Mas sem a compreensão, podemos facilmente nos ver presos nas fabricações mentais – um fluxo constante de expectativas, preocupações, projeções, rótulos, preconceitos e julgamentos. É cansativo, a ponto de até mesmo nosso sono se perturbar com essa mente selvagem.

A mente serena é aberta, não é nada estreita. Há espaço para considerar tudo o que acontece na vida sob diversas perspectivas, espaço para deixar que as coisas sejam como são. Passamos a ter mais consideração pelos outros. Percebemos mais. Temos mais tempo para ouvir e sorrir. Convidamos e atraímos coisas boas, como o sorriso do outro, a bondade, o conhecimento.

Espero que, à medida que seguimos juntos por estas páginas, a natureza maravilhosa de sua mente comece a se tornar mais clara. Obviamente esse processo não é sempre calmo e perfeito; a vida é interessante exatamente porque é cheia de altos e baixos, desafios e excitação. Podemos até mesmo pensar que é tedioso tratar desse assunto com uma mente serena. Algumas coisas na vida não mereceriam mais drama ou reações extremas? Não estou aqui para convencê-lo. Isso é com você. Só espero que, ao passo que descobrir sua própria natureza, por trás de todas as camadas de rótulos impostas a si mesmo e ao ego, expectativas e apegos, você veja, por si mesmo, o quão energético pode ser apreciar sem fixação como a paciência pode livrá-lo de tantos julgamentos inúteis, e como não é necessário encontrar solução para todo problema que aparece, mas que é possível conceder um solo fértil para as novas ideias, para a tomada de decisões, para plantar as sementes de ações grandiosas e muito mais.

Este livro pode fornecer uma espécie de “retiro” para você e para sua mente. Os retiros são populares na tradição budista porque permitem um espaço silencioso e focado para aprender e explorar os ensinamentos – colocar as coisas em prática. Mas sempre dizemos que os ensinamentos não têm sentido se os praticamos somente durante o retiro. Levar os ensinamentos para a vida cotidiana é a prática verdadeira. Se você puder levar a mente serena para a vida ocupada na cidade, por exemplo, isso será algo especial neste mundo moderno. A mente serena mostra que é possível fazer até mesmo o menor espaço parecer vasto e ilimitado e, mesmo os muitos obstáculos com que nos deparamos durante o dia, com uma mente serena, podem se dissolver.

Em tibetano, a palavra “retiro” significa “fronteira”, e assim é: quando vamos para um Retiro da Mente e exploramos como ela e as emoções operam, verificamos onde se estabelecem as fronteiras entre as emoções boas e felizes e as aflitivas. Essas fronteiras não precisam, necessariamente, nos restringir. A consciência provê imensa liberdade. Começamos a perceber como uma situação externa pode ser tratada sob diferentes perspectivas. Podemos observar emoções como a raiva e ver de onde elas vêm e se, realmente, ajudam em algum momento. Paramos de tentar fixar as coisas na certeza; paramos de tentar mudar os outros. Relaxamos. É dessa forma que gosto de pensar o treinamento da mente: do fundo do coração – unindo as duas perspectivas como se fossem uma só.

Também exploraremos o relacionamento entre o corpo e a mente. Com os sinais que o corpo nos oferece, aprendemos muito sobre nossas emoções. Muitas vezes ele nos avisa, antes da mente, quando estamos prestes a passar dos limites de nossas fronteiras emocionais saudáveis. Podemos sentir a raiva ou a vergonha surgindo à medida que nosso termômetro interno sobe. Podemos ouvir nossa própria voz ficar estranha e forçada quando estamos na defensiva. Podemos usar a mente para acalmar o corpo, e usar o corpo para acalmar a mente, especialmente pela respiração. Podemos nos conectar com a natureza pelos pés, ao caminhar, o que, por sua vez, nos ajuda a nos conectar com nossa própria natureza interior. Não creio ser coincidência que boa dieta e exercícios sejam prescritos com tanta frequência para depressão ou ansiedade suaves. Um corpo saudável pode ajudar muito a presença mental interna, e ambos se equilibram.

Uma contemplaçãozinha faz diferença

A meditação é uma prática simples usada para nos ajudar a compreender o mundo e para cuidarmos bem de nós mesmos. Ela nos recompõe, acalmando a superfície, de forma a conseguirmos olhar o que está no fundo. A princípio pode parecer uma prática muito egoísta: passar esse tempo olhando para dentro, em vez de nos focarmos nos outros (de fato, curiosamente, a palavra “budista” significa “aquele que está por dentro”), mas é só cuidando bem de nós mesmos que começamos de fato a apreciar e respeitar os outros. Somente com essa abertura é que conseguimos ver o que é necessário arrumar e restaurar, encarar nossa arrogância e desafiar a frequência de nossa mente. Ela deixa de ser complacente. É fácil passar a vida apontando o dedo para os outros, ditando o que há de bom ou ruim neles, mas, é claro, seguimos olhando através de nossas próprias lentes, com nossas próprias intenções. Com a contemplação, nossa consciência de nós mesmos cresce e podemos admitir que os defeitos que reconhecemos nos outros, muitas vezes, são nossos. Da mesma forma, podemos aprender a viver bem e, genuinamente, celebrar os esforços de outros. Compare o sentimento de ter inveja de um colega de trabalho com o sentimento de parabenizar com sinceridade os esforços bem-sucedidos de uma pessoa, ou ficar feliz por ela.

Se nos concedermos um tempinho, pelo menos alguns minutos diários, para o silêncio e a contemplação, logo nos tornaremos mais observadores, mais apreciadores do que está acontecendo e mais focados nas tarefas que realizamos, em vez de nos preocuparmos com as próximas. Meu entendimento é que a meditação é muito animadora e, realmente, nos ajuda a desenvolver um sentido de felicidade, de forma que, em vez de ser algo que acontece conosco ou nos é dado, se torna um sentimento que nutrimos e cultivamos internamente.