

A Arte de Esvaziar a Mente

escrito por Triada



Está de cabeça cheia? É hora de fazer uma boa limpeza mental. Descubra como mandar os pensamentos turbulentos embora a partir dos ensinamentos seculares do sábio indiano Shantideva

Texto • Redação

Quando chega a hora de meditar, o grande desafio com o qual nos deparamos é deixar todos os elementos externos que compõem o atribulado mundo em que vivemos, focando a mente apenas em nosso estado de elevação espiritual. Mas, não há como negar: esse desligamento pode representar um processo difícil e demorado para aqueles que vivem a toda velocidade; uma pedra no caminho para a felicidade, a saúde e o bem-estar total.

No livro *Sem tempo a perder – um guia útil para o Caminho do Bodhisattva* (Editora Gryphus), a monja budista americana Pema Chödrön comenta o texto clássico *O Caminho do Bodhisattva*, escrito pelo sábio indiano Shantideva. Composto na Índia há mais de 12 séculos, esse texto fornece instruções surpreendentemente atuais para que possamos viver de maneira sadia e consciente, aliviando o nosso sofrimento, assim como o dos que estão ao nosso redor. No trecho a seguir, Pema Chödrön reforça a importância de estabilizar a mente, comentando versos de Shantideva que explicam os danos causados pelo descontrole mental e nos direcionam para um caminho de luminosidade e concentração.

Sem tempo a perder

Para que qualquer disciplina exterior nos transforme – e para que o bodhichitta não arrefeça – é essencial dominar a turbulência das nossas mentes.

“Aqueles que desejam ter uma regra de conduta em sua vida. Devem manter guarda sobre a mente, com perfeito domínio próprio. Sem essa vigilância da mente, nenhuma disciplina jamais poderá ser mantida.”

O método para estabilizar a mente é a meditação shamantha. Shamantha é uma palavra sânscrita que significa “calma permanente”, ou “o desenvolvimento da paz”. Nesta prática, nós geralmente trabalhamos com a respiração como nosso objeto de meditação. Mas qualquer que seja o objeto utilizado, a instrução é sempre a mesma: quando vemos que a nossa mente está vagando, gentilmente a trazemos de volta. Dessa maneira, voltamos para o presente, para as imediações da nossa experiência. Isto é feito sem severidade ou julgamento, e repetido inúmeras vezes.

Quando a mente é selvagem, não temos base para manter a disciplina: especificamente, as três disciplinas de não causar dano, acumular virtudes e beneficiar os outros. Como podemos trabalhar com os kleshas, ou agir e falar com gentileza, ou atingir os outros se a nossa mente está enlouquecida? Sem a estabilidade e o estado de alerta de uma mente estabilizada, como podemos permanecer presentes? Portanto, atentamente, gentilmente e repetidamente, treinamos a mente para voltar.

Estabilizar a mente requer tempo. Durante os períodos de bons e maus humores, durante períodos de paz e de ataques dos kleshas, treinamos para permanecer no presente. Dia após dia, mês após mês, ano após ano, ficamos mais capazes de manter uma regra de vida, mais capazes de conduzir a vida de um bodhisattva que pode ouvir os gritos do mundo e estender a sua

mão.

“Vagando de um lado para outro, segundo sua vontade, o elefante da mente nos arrastará para as dores do mais profundo inferno. Nenhum animal neste mundo, por mais selvagem que fosse, poderia nos ocasionar tamanha calamidade.”

Na literatura budista existem várias analogias animais para a turbulência da mente: mente de macaco, por exemplo, ou a natureza descontrolada de um cavalo não domado. Aqui Shantideva amplia a imagem ao escolher o mais poderoso de todos os animais selvagens que podem ser domesticados: um elefante. Se um cavalo selvagem ou um macaco pode causar danos, imagine a destruição que pode resultar de um elefante enlouquecido!

Se estivermos comentando sobre a estrofe 2, ela poderá ser lida: “se a nossa mente permanecer instável e distraída, teremos constantes convulsões emocionais, e a nossa raiva e vícios ficarão mais fortes”. Mas Shantideva não fala com rodeios. Uma mente dispersiva, diz ele, nos arrastaria para as dores do mais profundo inferno.

Aqui “inferno” é um sinônimo para as terríveis conseqüências de uma mente distraída. Shantideva utiliza uma linguagem direta para ter certeza de que compreenderemos este ponto. Antes de estabilizarmos a mente, somos constantemente empurrados pelas emoções. Nada neste mundo – animal selvagem, assaltantes ou perigos externos – pode causar tanta infelicidade quanto a nossa própria mente de elefante.

“Se, com a corda da atenção, o elefante da mente for amarrado de todos os lados, nossos temores se dissiparão; todas as virtudes cairão em nossas mãos.”

Cultivar a capacidade inerente da mente de permanecer no

presente é chamado de treinamento da plena atenção. A plena atenção é como a corda que impede que o elefante selvagem destrua tudo à sua volta. A corda da plena atenção nos traz de volta para a nossa experiência imediata: para a nossa respiração, nosso caminhar, para o livro em nossas mãos.

Este ponto é essencial: a plena atenção amarra a mente ao presente. Inicialmente requer esforço, mas este esforço é aplicado através de um leve toque. É como escovar os dentes: você escova, se distrai e naturalmente volta a sua atenção para ali. Sem problema. É assim com o treinamento da mente: a mente está presente, mente vagueia e mente retorna. Sem problema. Ao retornar gentilmente para o presente, gradualmente todos os nossos temores se dissiparão; todas as virtudes cairão em nossas mãos. Quando a mente se estabiliza, tudo parece exequível.

Agora as palavras de Shantideva devem nos dar a idéia de que isto será rápido: “Eu trabalho com a minha mente e nesta época no próximo mês talvez os meus problemas estejam resolvidos”. Porém, na verdade, os nossos hábitos mentais são antigos e precisam de um tempo para se desenrolar. Por isso, precisamos treinar com paciência, inteligência e gentileza. Estas qualidades de apoio então crescerão; haverá ocasiões em que poderão cair em nossas mãos como um passe de mágica. Quando a mente está estabilizada, as qualidades virtuosas chegam a nós mais naturalmente. Temos novos insights, e mais bondade, relaxamento e firmeza.

Fonte: Triada.com.br