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 Chödron 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 exeqüível.

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