

[Categorias](#) [Meditações Guiadas](#) [Mestres](#) [Livros e Sanghas](#) [Vídeos e Palestras](#)[Instagram](#) [Facebook](#) [Sobre](#)

ENCONTRANDO A TRANQUILIDADE DA MENTE | CHAGDUD TULKU RINPOCHE

set 28, 2014 • 19 minutos de leitura



Se examinarmos nossas vidas, nosso descontentamento real, a angústia e o transtorno que experienciamos não se devem a condições externas. Ao invés disso, reagimos a essas condições internamente, e essa é a fonte da nossa infelicidade.

Pegue a pimenta vermelha, por exemplo. Para alguns, comida sem pimenta não vale a pena comer. Não tem qualquer sabor ou qualidade, é branda. Para outros, comida temperada com pimenta é terrível. Fará com que elas tussam e engasguem, e com que seus olhos lacrimejem. Elas poderão até pensar que quem quer que tenha posto pimenta na sua comida tinha más intenções! A pimenta em si não é diferente; é apenas o que é. Uma pessoa encontra prazer na pimenta, enquanto outra encontra dor e desconforto. Cada pessoa reage a ela de uma maneira diferente, dependendo dos seus próprios gostos e temperamento.

Não é o que acontece concretamente que nos faz felizes ou tristes. Pelo contrário, é nossa própria mente. Se nós realmente queremos realizar um estado de paz, se queremos entender nossa própria natureza perfeita, que vai além dos extremos da mente ordinária — feliz e triste, bom e mau —, devemos mudar a mente.

A mente ordinária percorre uma trilha pequena. De modo a descobrir as capacidades plenas da mente, devemos ampliar a nossa visão. Somos como alguém olhando por uma pequena porta numa cerca. Podemos ver apenas um pouco. Mas se pusermos a cerca de lado, teremos uma visão muito mais ampla, mais compreensiva.

A maioria de nós não está realmente consciente do quão afortunado e especial é ser humano. Como seres humanos, temos grandes capacidades que outros seres não têm. A mente é extremamente poderosa e conduz todas as nossas ações; temos a capacidade de dirigir nossas mentes.

A maioria das mentes humanas tem uma forte tendência de identificar problemas. Em si, isto não cria dificuldades, exceto que nos tornamos presos. Estamos constantemente resolvendo problemas. Quando estreitamos a mente para focarmos os nossos problemas, perdemos nossa visão mais ampla. E se não conseguimos resolver um problema, não conseguimos dormir, não conseguimos aproveitar a vida.

Isso é um pouco como olhar para uma fenda diminuta numa xícara de chá. A xícara ainda comporta chá. Não vaza. Mas se você foca na rachadura, você traz o poder da sua mente para ela, e então é como olhar para a fenda sob um microscópio. Não parece mais uma rachadura; parece o Grand Canyon. Da mesma maneira, quando focamos nossa mente num problema, perdemos nossa perspectiva e então o problema parece enorme. Sentimos que não conseguimos lidar com ele e então ficamos transtornados.

Embora, como humanos, tenhamos corpos e mentes muito bons, e embora as condições de nossas vidas sejam muito afortunadas, não reconhecemos isso — ou, se o fazemos, é apenas superficialmente. Por exemplo, noventa por cento pode ser maravilhoso, enquanto dez por cento é difícil. Mas notamos apenas os dez por cento e isso domina nossos pensamentos.

Não estamos aptos a apreciar a felicidade em nossas vidas. Mudar isso não é difícil, mas requer que olhemos para além de nossas próprias circunstâncias.

Precisamos olhar para as condições da humanidade — para a fome, a guerra, a doença e a morte que existem ao nosso redor, e ainda mais longe, para as condições dos seres através da existência. Se nos colocássemos no lugar daqueles que estão sofrendo, teríamos grande compaixão por eles.

O propósito disso não é fazê-lo sentir-se mal, mas fazê-lo entender o quão afortunado você é. Uma vez que você tenha se colocado no lugar dos outros, uma vez que você tenha imaginado o que eles sentem, você percebe que a sua própria vida não é tão ruim. É verdade que você tem dificuldades na sua vida, mas há uma escala de dificuldade de um a dez. Você pode determinar onde você está nesta escala — e descobrir onde suas dificuldades realmente jazem — apenas se você entender o sofrimento de todos os seres.

Quando você olha para as condições dos outros, você sente compaixão. Compaixão significa desejar que o sofrimento dos outros possa acabar. Ter compaixão cultiva boas qualidades dentro de você e lhe ajuda a perceber a sua própria boa fortuna. Seus problemas, embora reais, não são esmagadores; você pode lidar com eles. Saber isso liberará algo do estresse e da tensão na sua vida.

Se você contemplar como é estar na pele dos outros seres e então voltar à sua própria experiência de realidade, você encontrará tranquilidade na mente — um lugar onde há conforto e calma, onde você percebe que os seus problemas não são tão esmagadores. Deixe sua mente descansar nesta calma tanto quanto dure. Quando a agitação, as inquietações e preocupações surgirem de novo, volte seus pensamentos de volta às condições dos outros. Então, vá ao lugar de calma e relaxe. Esse é um tipo de meditação.

A meditação tem dois propósitos: remover a delusão da mente e então acentuar o que é natural na mente. Muitas pessoas pensam que meditação significa limpar a lousa da mente e sentar quietamente sem pensamentos, até que experimentem algo agradável. Este tipo de meditação pode ser feita por um curto período de tempo, mas há muito mais do que isto a ser feito. Uma mente descansada e confortável é algo que cultivamos. Não é um estado de relaxamento que impomos à força numa mente perturbada.

Essencialmente, há duas coisas que nos sobrecarregam e nos causam uma falta de paz: medo e esperança. Essas emoções estão constantemente nos empurrando e puxando em uma direção e depois em outra. Tememos isso ou queremos aquilo todo o tempo. Sentar em quietude por um pouco de tempo ajuda, mas não produz mudança durável.

O que produz uma transformação profunda começa com a contemplação. Nossa mente ordinária é como uma fita tocando num gravador. Já foi gravada com os pensamentos e com a fala de todos a nossa volta — nossos pais, nossos professores, nossos colegas de trabalho. Todas as nossas experiências de vida estão lá na fita. Quando sentamos e meditamos por um instante, é como colocar o gravador na “pausa”. Mas logo que paramos de meditar — tão logo o botão de “pausa” é desapertado — o mesmo velho barulho começa a tocar de novo pela nossa mente, e novamente somos empurrados e puxados sem socorro pela esperança e pelo medo.

É por isto que é importante regravar a fita. Se você é uma pessoa raivosa, você encontrará muitas coisas na sua vida para justificar sua raiva. Se você é uma pessoa triste, você encontrará muitas coisas na sua vida para justificar sua tristeza. Mas se você se concentrar em algo suficientemente mais forte, você esquecerá estas coisas. Por exemplo, se você se envolve em pintar ou olhar uma bela flor, sua mente estará ocupada por um momento e você se esquecerá de todas as coisas que estavam lhe fazendo ter raiva ou tristeza. Por um momento, elas escorregarão da dianteira de sua mente. Mais cedo ou mais tarde, ainda assim, elas voltarão. Através da contemplação, entretanto, você pode regravar a fita e então criar mais paz na mente. Então, mesmo quando a fita estiver rodando, o som será agradável ao invés de desagradável e não lhe incomodará. Você não terá de desligá-lo.

Contemplando a Impermanência

Na contemplação, é importante reconhecer o quão afortunados nós somos, mas também temos de perceber que a nossa vida é impermanente, que não irá durar para sempre. Entender a impermanência é crucial para a maturidade espiritual.

Ao contemplar a impermanência, olhe para a sua vida. De onde você veio? Onde você nasceu? Você ainda vive lá? Quem são as pessoas com quem você viveu? Você ainda vive com elas? Em que casa você viveu? Quanto tempo faz que você a viu? O que aconteceu ao seu próprio corpo? As coisas estão diferentes agora. Tudo através da sua vida é impermanente.

Quando você começa a explorar a natureza da impermanência, você pode ficar deprimido(a). Você pode pensar “Ah, é tudo inútil. Tudo o que eu tenho, tudo o que criei, é impermanente. O tanto quanto amo minhas crianças, nossa relação é impermanente.” Se, por outro lado, você vier a entender verdadeiramente a impermanência, você entenderá o valor de cada momento. Você dirá, “Sim, minha vida é impermanente, mas enquanto eu a tenho, irei aproveitá-la. Enquanto eu puder ver o rosto de meu filho, irei apreciá-lo. Enquanto tiver meu lar, irei apreciá-lo. Essas coisas são apenas temporárias, então, enquanto as tenho, irei aproveitá-las.”

Isso é particularmente importante de lembrar em relacionamentos, por causa das dificuldades que surgem. Uma vez que você perceba que não sabe quanto tempo terá para ficar com seu parceiro, você entenderá o quão sem sentido é discutir. Por exemplo, por que se preocupar se o seu nariz está torto se você irá perder sua cabeça?

Se não entendermos a impermanência, se assumirmos que não iremos durar para sempre, então quando perdermos algo, a perda pode causar em nós uma grande angústia. Mas se soubermos que podemos perder tudo o que temos, e que por último, no momento da nossa morte, tudo se perderá, então quando algo se for, podemos aceitar facilmente que ele se foi.

Suponha que você compre um carro zero, um carro maravilhoso que você sempre quis. Se você pensar, antes mesmo que você o dirija até sua casa, sobre o quão impermanente ele é, então se você batê-lo, se ele for roubado ou se ele quebrar, você não experimentará o mesmo tipo de dor que você uma vez poderia sentir.

Há sabedoria e liberdade nesse entendimento, que nos permite apreciar o que temos quando o tivermos, e extrair o valor de cada momento. Então, a alegria que experimentamos é exuberante. Mesmo ver o rosto de um estranho na doçaria é um momento especial. Precisamos apreciar cada momento de nossas vidas desta maneira.

De acordo com o entendimento budista, há muitos tipos diferentes de existência, nenhum dos quais são tão maravilhosos quanto os nossos. Então, enquanto temos essa preciosa oportunidade, deveríamos apreciá-la e degustá-la, ao invés de nos focarmos em nossos problemas e falhas. Nossa vida é como um piquenique, como o é a vida de cada ser humano individual. As circunstâncias dos piqueniques dos outros podem não ser exatamente iguais às nossas, mas eles ainda têm um corpo humano precioso e uma mente extraordinária. Seu

piquenique é de grande valor para eles. Não deveríamos nunca ser os responsáveis por arruiná-lo.

Em nossos relacionamentos com os outros — com nosso marido ou esposa, nossos parentes, nossos filhos ou nossos colegas de trabalho — nunca deveríamos dizer ou fazer algo que irá lhes causar sofrimento. Eles são seres humanos que têm tanto direito à felicidade quanto nós. Se mantivermos isso constantemente em nossa mente, não iremos feri-los; pelo contrário, faremos tudo que for necessário para assegurar a felicidade deles. Quando nossa(o) esposa(o) ou filhos deixam a casa, nunca sabemos se eles se foram por dez minutos ou se nunca voltarão para o lar. Nunca sabemos se nós mesmos voltaremos ao lar, porque a vida é impermanente. Nosso tempo, e o de todo mundo, é precioso. Sabendo isto, devemos ser extraordinariamente gentis e úteis aos outros.

Algumas vezes tentamos corrigir os outros. Mas quando tentamos mudá-los, eles resistem. Tão determinados quanto estivermos para mudá-los, eles estarão igualmente determinados a resistir. Isso é bem natural. Tentar mudar pessoas pela agressão e pela dominação é como tentar extinguir uma fogueira colocando mais madeira nela. Você só está piorando as coisas. Se, ao invés disso, você tirar pedaços de madeira do fogo, um por um, o fogo não terá uma fonte de energia e se esvairá — o problema foi resolvido. A agressão e a dominação nunca funcionam — eles apenas causam uma escalada. Qualquer que seja a circunstância, se você trazer a ela um entendimento da impermanência, você será mais paciente.

Algumas vezes pensamos que, ao sermos pacientes, estaremos sendo ingênuos, estúpidos ou permitindo que a outra pessoa ganhe. Mas este realmente não é o caso. Todo mundo perde se não há paciência. Você pode conceder num assunto particular, mas no todo há um ganho maior porque você chegou mais perto da verdadeira paz na sua própria mente.

Sendo difícil aplicar a paciência no meio de um problema, é importante praticar a contemplação da impermanência antes que os problemas surjam. Praticar essa consciência é como fazer pequenos buracos através da falsa crença da permanência. Você reconhece, “Isso é impermanente, isso é impermanente, isso é impermanente.” Cedo ou tarde, alguém que é impermanente irá dizer algo rude a você. Mas ao invés de reagir do seu modo habitual, você irá entender, “Essa situação é impermanente; essa pessoa é impermanente.”

Ao lembrar da impermanência, você estará apto a lidar com a sua vida de um jeito diferente. Você terá mais paciência. Quando você perde a vista da impermanência, então tudo parece absorver sua atenção e ser crucialmente importante, e você reagirá com muita ansiedade, criando dificuldade não apenas para você, mas para qualquer um a quem você esteja reagindo.

A meditação sobre a impermanência é um recurso para quando a vida se torna turbulenta. Não é como uma bandagem para ser aplicada a uma ferida já existente. Pelo contrário, é algo com o qual você se fortifica para que, assim, você tenha mais força e uma maior capacidade para lidar com questões difíceis conforme elas surgirem. No início, não é tão fácil; há apenas uma pequena margem na sua mente para reagir, e quando alguém faz ou diz algo que você não gosta, você responde muito rapidamente, sem muito controle. Mas quando a meditação na impermanência tiver realmente penetrado na mente, sua reação é diferente. Você tem um momento para pensar antes de reagir: “Como eu desejo responder a essa situação? Poderia perder minha serenidade ou poderia ser paciente.” Neste momento de consideração, há mais liberdade na mente e mais paz.

Iluminação: Revelando a Verdadeira Natureza da Mente

O corpo humano é especialmente apropriado para revelar a verdadeira natureza da mente, para atingir a iluminação. Alguns animais, como os golfinhos, são muito espertos e podem ser treinados para fazer coisas fantásticas. Mas eles não podem ser treinados para reduzir sua raiva ou desejo. Eles podem ser treinados para nadar numa certa direção, mas não podem se dirigir às suas próprias mentes e aos seus conteúdos. Apenas os seres humanos conseguem fazer isto. Os humanos têm a capacidade de entender e aplicar os ensinamentos que fazem possível transformar a mente. Se alguém escolhe tornar a busca espiritual uma prioridade, esta mesma vida humana pode ser usada para alcançar a iluminação, para revelar completamente a verdadeira natureza da mente.

O significado da palavra “iluminação” não é tão remoto quanto parece. Para entendê-lo, começamos com a contemplação. Tudo no mundo é composto de outras coisas. Num momento o mundo não estava aí; então, todos os elementos e substâncias se formaram e agora a terra está aqui. Algum dia, todas essas substâncias irão se separar e o mundo não mais existirá. Da mesma maneira, num momento nosso corpo não existia. Então nossos pais fizeram um pouco disto e daquilo, e nosso corpo veio a ser. Algum dia, não teremos um corpo; irá cessar seu funcionamento e se decompor.

A mente não é assim. A mente não é composta; não é algo substancial. Você não consegue encontrar nenhuma prova da mente e ainda assim você não consegue negar a qualidade cognitiva que vai junto do que chamamos de “mente”.

Contemplar a relação do oceano com as ondas nos ajuda a entender a verdadeira natureza da mente em relação à mente ordinária. A verdadeira natureza da mente é como o oceano. A mente ordinária é como as ondas que surgem continuamente do oceano e que então se aquietam de volta nele. Esperança e medo, felicidade e tristeza, surgem na mente a todo instante e então se dissolvem. São impermanentes. Mas a verdadeira natureza da mente está além da impermanência. A natureza da mente é similar a um oceano — a mente é similar à flutuação das ondas — é a essência da existência humana. Eventualmente, através da meditação, percebemos que todas as ocorrências da mente similares às ondas são realmente inseparáveis da natureza da mente, vasta e além de vida e morte.

Ter felicidade na vida é maravilhoso, mas a felicidade é impermanente. Riqueza e fama são maravilhosas, mas também são impermanentes. A única coisa que realmente perdura — que é imutável porque nunca nasceu e nunca morre — é a natureza intrínseca da mente. Agora, esta natureza não está evidente para nós. Estamos tão centrados nas ondas que perdemos a visão do oceano.

O processo espiritual é um processo de revelar as qualidades da mente similar a um oceano. A iluminação não é algo que é alcançado no topo de uma montanha. Não é algo a ser procurado em alguém mais. A iluminação é a verdadeira natureza da mente de alguém, a qualidade inerente de alguém.

As pessoas pensam que você só pode ser mundano ou espiritual, mas na verdade os dois andam lado a lado. Para ser espiritual, você não tem de desistir do mundo. Há uma maneira de integrar os princípios espirituais na sua vida, no que quer que você faça ou pelo que você seja responsável. Isso não necessariamente causa grandes mudanças externamente. Pelo contrário, você pensa diferentemente sobre as coisas; você tem uma meta diferente. Nos caminhos ordinários do mundo, a meta é a felicidade — mas essa felicidade é apenas temporária. No caminho espiritual, a meta também é a felicidade, mas uma felicidade que seja imutável e perfeita, que é chamada de “iluminação”. Essa é a única diferença. Uma é uma meta a curto prazo e a outra é uma meta a longo prazo.

A maneira como nos aplicamos à meta de longo prazo na nossa vida diária é examinando nossa experiência. Sem uma prática espiritual, tendemos a ser muito distraíveis e compulsivos. Queremos isso, não queremos aquilo; gostamos disso, não gostamos daquilo. Temos esperança e medo sobre ter aquilo que queremos ou nos prevenimos contra o que não queremos. A mente está sempre perturbada desse jeito. Isso indica que estamos nos apegando a algo — uma idéia, um objeto ou um relacionamento — muito fortemente.

Precisamos examinar ao que estamos nos apegando através de três critérios. Primeiro, precisamos perguntar se é algo permanente ou impermanente.

Segundo, precisamos examinar se é uma coisa em si mesma ou um composto de outras coisas. Por exemplo, o que chamamos uma mesa não é apenas uma mesa; é um composto de muitas outras coisas. Cada uma destas coisas tem seu próprio nome, até o nível molecular. Logo, o nome “mesa”, com o qual nós contamos externamente como uma mesa, em essência não é exatamente isto. São muitas outras coisas.

Mesmo o corpo que pensamos como o “eu” é um composto. É constituído pela cabeça, mãos, pernas, órgãos, cabelo e olhos. O corpo não é uma singularidade. Se você tirasse a sua cabeça fora e a pusesse numa mesa, você não chamaria isso de corpo, você chamaria de cabeça. Normalmente pensamos na nossa cabeça como o “corpo”, mas o “corpo” é um título arbitrário dado a um composto de muitas coisas, cada uma com o seu próprio nome.

Terceiro, temos de examinar se a coisa à qual estamos apegados é livre. Em outras palavras, ela pode ser afetada por algo mais? O corpo parece ser bem livre. É o nosso próprio recurso. Mas a doença, o envelhecimento, o clima quente ou frio, todas as condições da vida o afetam. Isso significa que basicamente nos falta liberdade porque estamos constantemente sendo influenciados por algo mais. Tudo está sendo constantemente afetado por condições externas. Mesmo uma montanha, que parece completamente livre, pode ser movida aos poucos por um trator, ou retalhada pela água e pelo vento.

Tudo o que examinamos, tudo na existência, é impermanente, composto e sem liberdade. E ainda assim, somos desesperadamente apegados às coisas — queremos que as condições da nossa vida estejam num certo rumo. Mas como nada é permanente, singular ou livre, como as coisas conseguirão possivelmente tomar o rumo que queiramos que tomem? Somos como

crianças perseguindo um arco-íris, pensando que podemos tê-lo. O que quer que seja a que estejamos nos apegando não pode ser mantido. Podemos nos esforçar para mantê-lo, mas não teremos sucesso.

É necessária muita contemplação para entender o significado disso. Mas uma vez que você o compreenda inteiramente, sua relação com a vida e com tudo o que está nela mudará. Você será como uma pessoa velha observando um grupo de crianças fazendo um castelo da areia na praia. Essas jovens crianças constroem toda uma fantasia ao redor de sua brincadeira — e para elas é real. A pessoa idosa pode se juntar e ajudá-las, mas não há qualquer dúvida na mente desta pessoa sobre a realidade da brincadeira.

Todas as coisas são impermanentes, castelos na areia. Sabendo disso, exatamente como a pessoa velha, você pode viver cada momento ao máximo, fazendo o que puder para trazer felicidade para as vidas dos outros, não se apegando a nada nem se tornando infeliz se as coisas não saírem do jeito que você queria.

Deste modo, através do entendimento espiritual, sua mente mudará gradualmente, conforme você se livra das falsas pressuposições que são a fonte do sofrimento para si e para os outros.

Possa haver benefício para todos os seres!

de Chagdud Tulku Rinpoche

Transcrição de um ensinamento dado

em Oakville, Califórnia, em junho de 1990

Traduzido por Tsering Everest

Agradecimentos [Shunya](#)

COMENTARIOS:

0 comments

◀ PREVIOUS POST
NEXT POST ▶

Category: [Budismo](#), [Felicidade](#), [Impermanência](#),
[Meditação](#), [Mente](#), [Momento Presente](#), [Não-](#)
[Dualidade](#), [Paz](#)

SHARE ON

TWITTER

FACEBOOK



Buda Virtual - budavirtual@gmail.com

SOBRE NÓS

