

**Reflexões dos estudos sobre o Livro Tibetano do Viver e do Morrer através do
capítulo Trazendo a mente para casa.**

“...se estivermos cientes do que sucede podemos amenizar alguns efeitos desagradáveis e reconhecer o que de melhor nos acontece, todos os dias. Parece-me um ótimo exercício para nossa auto percepção. E uma boa escolha para aproveitarmos bem a vida!” [Unbehaun, outubro de 2013].

Ethna Thaise¹

Estava pensando o quanto pode ser estranha a expressão “trazendo a mente para casa”. Como posso trazer algo para casa, que já está em casa? Como trazer para mim, algo que já se encontra em mim? E nessa brincadeira, descobri uma comparação um tanto simplória: observei que muitas pessoas almejam ter uma casa onde possam estar, ficar, descansar, viver, enfim, para onde possam voltar. Um teto para se abrigar das intempéries e um chão para nutrir suas raízes.

Todavia muitas pessoas que alcançam esse objetivo – uma casa - descobrem-se insatisfeitas ao adentrar nela ou mesmo ao apreciá-la. Sentem-se temerosos e incomodados ao permanecer dentro dela. E assim, passam horas no emprego, em compromissos sociais, prolongam viagens e visitas, andam horas indo a todo e qualquer lugar porque, mesmo tendo sua casa, não encontram aconchego ao estar nela.

Considerando as devidas diferenças, penso que a experiência com o encontro de nossa mente seja bastante semelhante. Almejamos desenvolver uma mente com pensamentos tranquilos, leves, alegres; com escolhas certas e agradáveis que nos façam sentir sossegados e em paz. Sentar na varanda e ver o sol se pôr.

Com o passar dos dias nos deparamos com situações que nos provocam alterações e que se refletem em nossos comportamentos e atitudes (insônia, cansaço extremo, irritabilidade, tristeza, agitações diversas). E quando percebemos uma série seguida de inquietações se apodera de nossos pensamentos, fazendo com que nossa mente também se altere. Porém, em vez de nos apropriarmos dessas inquietações, dessas ‘dores’, compreendendo-as; atormentamo-nos a tal ponto que buscamos desesperadamente a distancia delas através de distrações e ocupações diversas. Eis a raiz da ignorância que, equivocadamente, mergulhamos.

E assim, como na versão da casa, em muitos momentos, as pessoas se sentem incomodadas, assustadas quando se deparam com seus próprios pensamentos e ideias. Também ‘não querendo estar lá’, em contato com essa mente atormentada e incômoda. A questão é que neste caso, uma escolha apenas de mudar de casa, não nos é viável. Então a proposta é ‘entrar’ em casa; ‘olhar’ para o seu interior e ir ‘ajeitando’ com doses

¹ Pofa. de Tai Chi e Chi Kung. Praticante dos mesmos desde 1992 pelo Grupo Wulin/Fpolis, SC. Discípula da Mestre Teresa Sell. Psicóloga desenvolvendo Projeto aberto a práticas orientais desde 2005 pela Saúde Pública, Blumenau, SC.



de carinho, tolerância e alegria até que possamos deitar na rede da varanda e contemplar com serenidade o silêncio que ofereça paz.

Pois bem, me utilizei desse artifício da linguagem para refletir e compreender o que significa a expressão “trazendo a mente para casa”, utilizada no livro de Sogyal Rinpoche (1999). Segundo Sogyal Rinpoche, o budismo entende que essa expressão quer dizer “conduzir a mente pela prática da presença mental até o estado de Permanência Serena. (...) é voltá-la para si mesma, e repousar na sua própria natureza. Essa é em si a mais elevada meditação” (Rinpoche, 1999: 92pp). O objetivo é que todos os pensamentos e emoções se aquietem e se dissolvam na natureza da mente; removendo nossas inquietações e incômodos. “O que devemos aprender na meditação como na vida, é ser livres do apego às experiências boas e livres da aversão às experiências negativas” (Rinpoche, 1999: 109pp).

Presença mental significa focar nossa mente em diversos aspectos de nosso ser para alcançarmos serenidade. Para Sogyal Rinpoche podemos realizar isso de três maneiras: primeira, através da familiarização, reintegração de nossos aspectos fragmentados, que resultará em uma compreensão melhor de nós mesmos, por nós mesmos. A segunda é a dissolução de nossa negatividade, agressividade e emoções negativas através das visualizações daquelas. Ou seja, precisamos reconhecê-las, compreender e aceitar a existência das mesmas em nós para transformá-las. A terceira dissolve e remove a agressividade e destrutividade existentes em nós (Bom Coração), deixando-nos leve para nossa vida e para auxiliar também a outros.

Para tanto precisamos desenvolver a atenção correta, pois a prática implica em adotar atitudes que abram espaço para que os benefícios sejam alcançados. Para Rinpoche (1999) a meditação aprofunda inquestionavelmente a percepção que temos do mundo ao nosso redor e, especialmente, de nós mesmos. “Meditar é interromper por completo o modo como ‘normalmente’ operamos, em benefício de um estado isento de cuidados e tensões em que inexistem competição, desejo de posse ou apego a qualquer coisa, sem a luta intensa e ansiosa, sem fome de adquirir” (Rinpoche, 1999: 87pp). Distancia-nos do estado da mente ordinária para nos aproximar do contato com a natureza da mente tal como ela é.

Ao encontrar essa capacidade em si mesmo, a pessoa alcança “a autoestima, a dignidade e a forte humildade do buda que você é” ((Rinpoche, 1999: 99pp).

Este estado de paz de espírito acontece quando compreendemos que precisamos ficar disponíveis a perceber *como e quem estamos nos tornando* e *como estamos presentes* no mundo. Nossas práticas a medida que são realizadas, aprofundadas e repetidas com a intenção de promover conhecimento e reconhecimento de nós mesmos oferecem essa possibilidade, de alcançar um estado de paz de espírito.

O ambiente, a postura, a atitude, o método, a respiração devem ser profundamente observados e adotados no melhor das condições para que o corpo e a mente estejam abertos e relaxados a todos os pensamentos e sentimentos, sem nos apegar aos mesmos.



“Na meditação como em todas as artes, deve haver um equilíbrio sutil entre o relaxamento e estado de alerta. (...) não importa que pensamentos e emoções apareçam, permita que eles venham e assentem, como ondas no oceano. Não importa o que se perceba pensando, deixe esse pensamento surgir e assentar, sem interferência. Não se apegue a ele, não o alimente, não lhe preste demasiada atenção; não se agarre a ele e não tente dar-lhe solidez” (Rinpoche, 1999: 105-107pp).

A meditação nos torna mais perceptivos aos pensamentos e sensações e por isso eles se tornam ‘mais ruidosos’.

Enfim, a questão é que a meditação vai além de um meio para desenvolver nossa concentração; é um meio de trazer o estado de presença mental para mais próximo de nós. Oferece o aprendizado de transitarmos pelos meios internos e externos de nossa percepção mantendo (ou tendo a possibilidade de restabelecer) nossa quietude e serenidade internas. A meditação promove uma transformação para além da mente e do corpo, nos colocando em contato com nossa essência búdica. *Consequentemente poderemos sentar na varanda e ver o sol se pôr com um teto para nos abrigar das intempéries e um chão para nutrir nossas raízes, pois estaremos em casa. Nossa mente estará em casa.*



**Escola San Zan Shugyo Do/ Grupo Wulin Práticas Orientais – Núcleo
Blumenau**

Rua: Bruno Hering, 461- Velha – (47) 96526533

Site: www.ethna-thaise.com