

A black and white photograph of a person's hands in a meditative gesture, with the text overlaid. The hands are positioned in a way that suggests a specific spiritual or contemplative practice. The background is blurred, focusing attention on the hands and the text.

Destronar o Tirano Interior

Ajahn Sucitto

DESTRONAR O TIRANO INTERIOR

Ajahn Sucitto

Destronar o Tirano Interior
por Ajahn Sucitto

Publicações Sumedhārāma
www.sumedharama.pt

Para distribuição gratuita
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em:
www.sumedharama.pt
www.forestsangha.org

ISBN 978-989-8994-33-2

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2022

Tradutor: João Brinco
Capa: Filipe Dumas
Editor: Appamādo Bhikkhu
Formatação: Gambhīro Bhikkhu

Publicado originalmente em 2014 pelas Publicações de Amaravati
Unseating the Inner Tyrant
Copyright © Amaravati Publications 2014

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página 39 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.
Produzido com o sistema tipográfico L^AT_EX. Fonte utilizada: Gentium e Fira Sans.

Primeira edição, 2022

DEDICAÇÃO DO AUTOR

Pelo meu sexagésimo quinto aniversário, desejo oferecer estes ensinamentos e qualquer bem que deles advenha, pelo bem dos meus pais, Charles e Winifred Malcolm. Vocês deram-me tudo o que tinham.

DEDICAÇÃO DOS PATROCINADORES

Esta publicação é possível devido à generosidade do Senhor e Senhora N. de Silva, que a oferecem por gratidão ao Sangha de monges e monjas pela sua dedicação incondicional ao ensino do Dhamma no ocidente.

Alguma vez te deste conta de estar dominado por uma corrente de pensamentos que te dizem que não és bom o suficiente, que não mereces muito, que as outras pessoas te acham inferior, ou que apenas te toleram por cortesia? Alguma vez dás por ti a ruminar em memórias de coisas que fizeste mal, ou relações que não funcionaram? Sentes que tens de ter tanto sucesso quanto achas que os outros têm, criticando-te a ti próprio constantemente? Este fenómeno psicológico chama-se ‘O Tirano Interior’. As boas notícias são que não és a única pessoa que o tem, e que é possível escapares ao seu controlo. E a chave para o fazer é estabelecer, e continuamente reestabelecer, a intenção correcta.

DESTRONAR O TIRANO INTERIOR

INTENÇÃO CORRECTA

A intenção é a atitude ou inclinação que forma a base das nossas acções, e numa vida cheia de coisas com que lidar, é fácil perder essa base. No entanto, a intenção é importante: ela cria uma tendência e afecta a forma como vemos a vida, e como agimos ou falamos. Se tivermos uma intenção negativa, vemos a vida com uma percepção negativa; se limparmos a nossa mente de intenções hostis ou depressivas, sentimo-nos leves e claros, e as nossas acções e palavras estarão de acordo com esse estado mental. Este é o princípio de causa e efeito, a visão correcta, a pedra basilar do caminho para transcender o sofrimento e o stress.

Este princípio deveria ser fácil de seguir mas, no entanto, a mente tende a confundir-se, a perder a visão correcta e a deixar-se emaranhar pelas aparências do mundo: é enganada por visões e ideias apelativas, desejando possuí-las e temendo a sua perda. Compara-se a outras pessoas – embora nós não saibamos realmente como elas se sentem dentro de si. Mas, devido à crença nestas aparências, nós medimo-nos em termos de ganho e perda, sucesso e fracasso, elogios e críticas. Então, como podemos alinhar-nos com a intenção correcta?



A resposta curta é que a intenção correcta tem de vir das profundezas do coração, e não da sua superfície tumultuosa. Ao olhar para dentro, podemos verificar que inclinações benéficas permitem que nos libertemos da confusão, ansiedade e remorso. Isto traz uma sensação agradável, ao passo que inclinações

agressivas, ressentidas ou enganadoras são desagradáveis. Desta forma, podemos conhecer tanto o benéfico como o não benéfico, e eliminando o não benéfico podemos chegar a um equilíbrio. Viver neste equilíbrio significa termo-nos a nós próprios e aos outros com a mesma intenção de bondade e compaixão: “Para os outros tal como para mim”. Isto é intenção correcta. O coração encontra-se num estado natural, não dividido, e o resultado é uma sensação agradável.

A intenção são as inclinações do nosso coração, e não uma ideia na nossa cabeça. A intenção correcta, ou motivação correcta (*sammā-sankappa*) tem três inclinações: bondade, compaixão e renúncia. Estas inclinações trabalham em uníssono: à medida que vamos desenvolvendo um coração mais bondoso para com nós próprios e estendemos essa bondade aos outros, vamos sentindo mais alegria e menos apego. Logo, a intenção correcta permite-nos largar a ânsia pelos sentidos e, por sua vez, focar em consciência e simpatia. Desenvolver e sustentar esta intenção

correcta gera amor-próprio. Desta forma, se agirmos de acordo com a intenção correcta, fazemos bons amigos, e cultivamos uma vivência que não se deixa levar pela ganância ou pela manipulação. Vivendo com estes princípios, o coração sente-se estável e confortável.

A intenção correcta valoriza o bem e guarda-o, tornando-se a base dos esforços que fazemos na nossa vida e na meditação. Como essa intenção traz uma sensação agradável, ajuda-nos a ir ao encontro das dificuldades e a trabalhar nelas. É como cuidar de alguém que está doente: temos de nos empenhar e limpar tudo à sua volta, mas como desejamos o bem-estar dessa pessoa, sentimo-nos bem a fazê-lo. A nossa energia é alegre em vez de forçada.

AUTOIMAGEM E O TIRANO INTERIOR

Se não usarmos a intenção correcta, a nossa mente deixa-se levar pelos humores e pensamentos que passam na sua superfície. Desta forma, não reconhecemos a bondade essencial em nós, e prendemo-nos em disputas, fantasias e preocupações. E se a energia estiver a ir para pensamentos sobre o que somos e o que deveríamos ser, entre sentirmo-nos inadequados e tentar provar que valemos algo, então a mente nunca se vai consolidar e obter força. Nestas condições o coração encontra-se dividido pela dúvida, e a mente acaba por produzir narrativas do género “não sou uma boa pessoa, tenho impurezas, não me consigo concentrar, não tenho consciência...” etc. Desta forma, à medida que o coração perde o seu equilíbrio, ele divide-se, e o sentido de ‘eu’ começa a surgir, com julgamentos, dúvidas e comparações a outras pessoas. Isto não é de toda intenção correcta! Neste aspecto, mesmo boas ideias podem ser problemáticas – porque

elas entram na nossa cabeça e na nossa ‘autoimagem’ – uma noção do que deveremos, podemos ou não podemos ser.



Até mesmo ensinamentos inspiradores ficam distorcidos quando abordados sob o ponto de vista do ego. Por exemplo, o Buddha aconselhou-nos a recordar o Buddha, o Dhamma e o Sangha para gerar felicidade e confiança. Mas se recordarmos o Buddha, o Dhamma e o Sangha a partir do nosso ego, pensamos: “Buddha = Alguém melhor que eu; Dhamma = algo no qual eu não fui muito longe; Sangha = um monte de pessoas que pertencem a algo ao qual eu não pertencço”. A ideia ainda não se transformou numa sensação do coração e, portanto, transforma-se numa imagem do ego. No entanto, se eu vir um pôr de sol magnífico, eu não penso: “Não sou tão grande e atraente como isto!” ou “Eu não faço parte disto”. Eu consigo

interiorizar a experiência e apreciá-la – porque o meu coração compreende o significado da beleza, recebe-o e descontrai. A recordação funciona desta forma; é uma forma de elevar o coração, por meio de interiorização e ênfase de qualidades como a compreensão, felicidade, liberdade e integridade. Desta forma podemos compartilhar da sua beleza, e vê-la no nosso coração. Mas quando definimos “isto é meu, isto é do outro”, então haverá sempre o ponto de vista do ego, e até mesmo coisas lindas podem nos tornar miseráveis. Esta visão isolada e autocrítica é muito persistente e dominadora. É por isso que eu lhe chamo “O Tirano Interior”.

O Tirano Interior deseja ter uma imagem egóica perfeita. Provavelmente já o conhecestes. O Tirano Interior é a voz ranzinza que exige que atinjas padrões inalcançáveis de perfeição, que nunca oferece apreciação ou um sentimento de realização, que exagera as tuas falhas e que te culpa invariavelmente de eventos dos quais podes ter sido apenas uma parte; e baseado nisto,

apenas oferece indiferença ou reprimenda. Por vezes, o tirano urge-te a fazer mais, a tentar com mais afínco. Estes conselhos podem ter o seu lugar, mas são inapropriados quando aplicados a um coração dividido. Apenas aumentam o peso que temos de carregar, quando ter uma visão egóica já torna as nossas vidas problemáticas. Logo, ao tentar que as nossas acções criem uma visão egóica satisfatória, o Tirano Interior acaba por as condicionar num sentido negativo.

O TRABALHO DO TIRANO: PROCURAR ACEITAÇÃO NO MUNDO DOS FANTASMAS

A falha dolorosa da visão egóica é que ela transforma *como eu me sinto* e aquilo que passa pela consciência em *quem eu sou*. Logo, como aquilo que passa pela consciência é normalmente um misto de memórias e impressões não resolvidas, este hábito de nos identificarmos com isso gera um ‘eu’ cheio de falhas ou

magoadado, que está constantemente a remoer velhos problemas e decepções numa tentativa de se ver livre deles. Este ‘eu’ rumina em detalhes do género “ela disse isto há cinco anos e, no entanto, ontem fez aquilo”, ou “eu sinto sempre ansiedade e nunca vou conseguir ultrapassá-la”. Desta forma, sempre que nos identificamos com pensamentos ou emoções, deixamos de nos relacionar com estes numa óptica de compaixão, que teria a capacidade de os resolver. É aí que o Tirano Interior assume o comando, cortando o acesso à empatia natural do coração, e levando-nos geralmente a sentir mal connosco próprios e a desistir. Quando o respeito por nós próprios é eliminado, então o coração fica suscetível a hábitos viciantes e pensamentos do género “é tudo uma perda de tempo”.

A vida já é difícil o suficiente. Vivemos num reino de separações, necessidades, brutalidades e de incapacidade de manter algo que seja satisfatório. Não é possível evitar que a dor ou tristeza venham até nós; estamos todos a nadar neste mar de dificuldade,

ou *'dukkha'*. Sendo assim, a melhor coisa a manter em mente é que não nos devemos deixar afogar na água; devemos largar o peso da identidade e aprender a nadar. É por esta razão que o Buddha apresentou uma forma de libertar o coração de acreditar e seguir qualquer tipo de autoimagem. Quer essa imagem seja má ou boa, ela vai levar a comparações, presunções, orgulho, desânimo e à perda da visão correcta. Apenas quando tivermos a capacidade de parar de formar impressões estáticas de nós próprios é que o coração consegue encontrar equilíbrio e liberdade. E aí poderá parar de criar *dukkha*.

'Parar' em vez de aniquilar é a palavra correcta neste contexto, porque a autoimagem (e o sofrimento) é algo que *fazemos*; não estamos a tentar eliminar uma entidade real. A identificação é uma acção profundamente enraizada que consiste em agarrar sentimentos, interpretações, impulsos e a ideia "é isto que eu sou". No entanto, se nós fossemos realmente algo que conseguíssemos definir, então não necessitaríamos de estar con-

tinuamente a tentar encontrarmo-nos e afirmarmo-nos. Desta forma, tentar definir quem somos é inútil: apenas necessitamos saber que para não nos afundarmos em *dukkha*, temos de deixar de nos agarrar a quaisquer impressões que tenhamos de nós próprios ou dos outros. Isto gera resultados positivos. Sempre que o coração larga a autoimagem e aceita a visão e a intenção correctas, os estados mentais difíceis tornam-se aceitáveis e até conducentes para o aumento da compaixão, paciência e compreensão. Esta forma de estar permite-nos crescer na vida, ao invés de sentir que temos de nos defender dela ou de nos distrair para não ter de lidar com as suas limitações. Mas isto envolve trabalhar com os nossos desejos e medos, e não nos identificarmo-nos com eles.

* * *

No entanto, o Tirano Interior tem como objetivo transformar *como eu me sinto em quem eu sou*. Ou então ele cria um ideal e um absoluto a partir da ideia de ‘parar’, ao ponto de chegarmos a assumir que deveríamos até parar de sentir: “eu sou aquilo que não sente”. Desta forma, quando sentimos alguma felicidade, o Tirano Interior toma controlo e diz “Não te agarres a isso, isso é ‘eu’, identificação. Abre mão disso.” Assim, agarramo-nos a uma ideia de ‘não eu’ e rejeitamos o sentimento. Na verdade, o Tirano não consegue aguentar ter sentimentos. Não consegue relacionar-se ou estar com que acontece a cada momento. Logo, ele adopta visões ideológicas e estratégias de controlo. É um juiz, cujos veredictos e juízos são consequência da perda da ligação com o coração bondoso. Os cenários são exagerados, os vereditos severos, os castigos só tornam as coisas piores – e, no entanto, o Tirano não é capaz de funcionar de qualquer outra forma. Está preso. O Tirano Interior é um fenómeno psicológico encurvadado, uma forma de pensar que se relaciona com o coração através de uma ideia.

O Tirano é criado na fronteira entre a nossa vida íntima e o contexto externo. No nosso íntimo, experienciamos por nós próprios os sentimentos que estamos a sentir, com impulsos transitórios, interesses e paixões, prazer e dor. Experienciamos inclinações que são inaceitáveis para o nosso mundo social, ou irrelevantes, e também algumas que nos deixam na dúvida. Contudo, sentimo-nos impelidos a apresentarmo-nos como aceitáveis para o mundo à nossa volta. E recebemos muitas mensagens a dizer-nos o que deveríamos ser. Algumas destas estão relacionadas com a nossa inteligência, aparência física, e maneirismos. A nossa inclinação natural de desejarmos pertencer a algo, pode manter-nos constantemente a tentar estar a par da roupa que está na moda, ou do calão corrente. Algumas destas coisas provêm do nosso trabalho ou do nosso parceiro amoroso. Tudo isto resulta numa enorme quantidade de energia e atenção despejada na procura de ser aceitável e interessante dentro do nosso grupo. Devido à necessidade de pertencer e de validação, estamos constantemente sob uma

pressão social considerável. Consequentemente, o nosso hábito de não fazer (nem sequer verbalizar) aquilo que é socialmente inaceitável, pode vir dessa pressão, e não de uma verdadeira sensibilidade ética. E se for este o caso, a autoridade deixa de ser o nosso próprio coração-inteligência. Assim, perdemos o coração, e tornamo-nos actores à procura de uma audiência para uma audiência de fantasmas.

O CORAÇÃO E COMO LIDAR COM ELE

Claramente não devemos agir sobre ou expressar qualquer sentimento ou impulso que surja na mente; temos de manter autoridade sobre os impulsos, de forma a sermos capazes de os restringir, actualizar ou deixá-los passar. De outra forma, em vez de lidar sabiamente com o impulso (através de uma intuição “isto não me parece bem”), acabamos por nos relacionar com ele com uma rejeição impulsiva, pensando “isto não deveria existir”.

O problema é que os impulsos imorais e inaceitáveis *existem*. Isto leva a um conflito interior gradual. Se os impulsos não deveriam existir, então “A culpa é minha. Há algo de errado comigo. Há algo de tão errado, na verdade, que nem sequer posso contar a ninguém; tenho de garantir que ninguém descobre...” etc., etc. Eis o Tirano.

Olha à tua volta, e verás que o coração humano é capaz dos impulsos mais nobres, e também dos mais egoístas e brutais. O coração é assim. Lidar com ele não é uma tarefa fácil, pelo que precisamos de todo o encorajamento possível. Temos de filtrar a percepção da nossa experiência subjectiva, independentemente do quão estranha e complicada ela seja, em vez de ficarmos presos à ideia de que temos de parecer ‘OK’. (E afinal de contas, quem julga isso?)

Nós podemos, e muito bem, desejar fazer o bem, e esforçarmo-nos por melhorar. Mas já alguma vez investigaste de onde vem essa atitude? O que é que há de errado contigo, afinal?

E como é que isso poderia mudar? Repara como te sentes quando acreditas que algum aspecto do teu corpo ou mente é defeituoso; e a agitação que acontece quando te esqueces de algo ou fazes alguma coisa mal. Como é que te sentes quando pensas em ti? Aquela parte do teu ser que pensa sobre ti – será que consegue lidar com a tua mente, ou limita-se simplesmente a apontar falhas? Será que oferece ajuda e apoio? E se a resposta é não, então de que forma é que ouvir essa voz crítica vai ajudar?

* * *

Tenho a certeza de que todos nós temos energias e atitudes que necessitam de amadurecer em sabedoria. Mas talvez haja uma forma de ajudar o coração a crescer – com encorajamento, em vez de crítica ou supressão. Como seria ouvirmo-nos com calma e empatia? Visto *ser* possível ouvir as nossas intenções, e sentir a diferença entre o bem e o mal; e podemos escolher

a bondade. Isto é um desenvolvimento sábio, e apenas ocorre quando reconhecemos claramente o bom e o mau – e exercemos uma escolha. É aí que o Tirano é substituído por sabedoria.

Esta mudança ocorre pela reestruturação do coração não dividido: para isso temos de sentir e mantermo-nos presentes com a energia e a sensação de qualquer estado de mente, em vez de o seguirmos, de nos assustarmos com ele, ou de acreditarmos nele. Desta forma, o coração torna-se paciente, atento mas não envolvido, enquanto ouve a voz da mente. Esta prática leva-nos à ‘imensurabilidade’, que significa não medir quem somos e quanto tempo mais vai ser necessário para melhorarmos. Assim, ouvir o mundo interior com calma é o principal meio de destronar o Tirano Interior. Esta prática encoraja bondade, compaixão, apreciação daquilo que é bom e equanimidade face ao nosso *dukkha*. Desta forma, o coração pode manter o Tirano refreado e apoiar o aprofundamento da consciência. Ele compreende “Eu sou maior que este Tirano, não acredito nele.”

“Eu valorizo estar consciente, mesmo das minhas incertezas.”
Fazemos isto pois permanecer em compaixão e consciência, sem tentar mudar nada e sem atribuir culpas, é algo inerentemente bom. Permite-nos lidar com as nossas dificuldades utilizando intenções benéficas, em vez de uma autoimagem egóica. E desta forma podem ocorrer transformações, através do perdão e de abirmos mão.

A GRANDE CORRIDA DA COLHER

Os aspirantes espirituais têm objetivos de atingir pureza, felicidade e paz. O problema é que estes objetivos tendem a ser muito idealistas e a carecer do conhecimento necessário sobre como os realizar. E quando nos agarramos a ideais destes, temos tendência a olhar para os não puros, não sábios e não satisfeitos, com desdém. Assim era nos meus primeiros anos de prática. ‘Fazíamos meditação’ nas nossas pequenas cabanas em silêncio,

e apenas comíamos uma refeição por dia. Isto parecia-me um ótimo treino: antes de ir viver para o mosteiro eu tinha vivido de forma muito libertina, sem qualquer tipo de restrições, e estava deseioso de mudar isso. No entanto, como não estava em contacto com o coração, acabei por transformar a restrição numa compulsão ideológica.

Nesses tempos, o meu método de meditação era o ‘*satipaṭṭhāna* Birmanês’, que envolve fazer tudo de forma muito lenta e tomar notas mentais tais como ‘movendo, tocando, levantando, curvando’. No entanto, eu tinha acabado de chegar da Índia, onde havia passado meses a sofrer de disenteria amébrica. Como consequência estava muito magro; na verdade estava magro como um palito. E sendo a vida monástica tão monótona, a única refeição do dia era um enorme ponto de interesse! Portanto, quando a comida chegava, o *satipaṭṭhāna* caía por terra. Eu pensava: “intenção de comer. Anotando mentalmente: colher, comida,” – e depois a minha percepção obscurecia-se. Algo

dentro de mim estava a comer muito rápido. Depois, tomava a determinação de fazer melhor no dia seguinte..., mas acabava por perder novamente a percepção da mesma forma. Ao fim de algum tempo, comecei a perguntar-me porque é que comia tão rápido – a comida não ia fugir! Com alguma introspecção, consegui compreender que estava a comer rápido para que a minha mente não fosse capaz de reparar; isto porque quando a minha mente anotava a forma como estava a comer, ela reconhecia que estava a sentir excitação e felicidade pelo acto de comer. E depois vinham as críticas: “Não deverias estar a desfrutar disto”. Desta forma, o impulso era o de comer rápido antes que o Tirano aparecesse. Mas ele aparecia sempre, mesmo que tivesse de esperar até estar a lavar a tigela. Ele dizia: “Perdeste a tua consciência do momento presente. Tens um grande apego pela comida. Nem sequer tens consciência.”

Portanto, decidi comer menos. Cheguei ao ponto de comer apenas uma quantidade que se poderia segurar em duas mãos.

Pensei que se comesse apenas essa quantidade por dia, o Tirano me deixaria em paz. Mas ele apanhava-me sempre. Eu estava a meditar entre catorze a quinze horas por dia, e ainda assim não sentia que estava a fazer o suficiente. Se dormisse mais que quatro horas, não me estava a esforçar o suficiente. Tornou-se óbvio que, independentemente do que fizesse, havia sempre mais esforço que poderia ter sido exercido, ou mais conforto que poderia ter sido removido. O facto de eu ter passado de uma vida descontraída para uma vida que incluía manter os preceitos, abster-me de sexo, música, entretenimento e até de camaradagem, e na qual passava a comer apenas uma vez por dia, a viver numa cabana espartana e num país cuja língua eu não sabia, não representava ainda assim algo que eu via ou aceitava como sinal de ter feito qualquer esforço.

É claro que nos eram dados ensinamentos sobre bondade, compaixão, apreciação e equanimidade – “para os outros, tal como para mim.” Mas eu não conseguia retirar muito daí, não

por ser uma pessoa particularmente má, mas porque quando ‘fazia meditação’, não estava a vir do coração. Eu gostava de ajudar os outros, e ter uma atitude bondosa com as outras criaturas, mas, no que toca a ‘praticar a bondade’, especialmente para mim próprio, não resultava muito bem. Eu podia pensar, “Que eu esteja bem... que eu esteja bem... que eu esteja bem...” “Que tu estejas bem... que tu estejas bem...”, mas depois pensava, “Qual é o objectivo disto?” Isto porque sempre que eu me concentrava em fazer, estava a operar através da minha mente não empática. E sem a presença de algum ser vivo com quem interagir, não havia uma relação para sustentar empatia.

INTELIGÊNCIA INCORPORADA: CORPO, CORAÇÃO E MENTE

Quando finalmente encontrei uma forma de meditar ao invés de *tentar* meditar, ela veio através de uma expansão da minha consciência. Eu sabia que a minha mente e abordagem tinham

de se ampliar; eu não poderia continuar a funcionar a partir de uma atitude purista e crítica. Por isso, uma das coisas nas quais trabalhei foi aumentar a minha esfera de atenção, sintonizando-me com a sensação do corpo. O que eu quero dizer com isto é a sensação ‘interna’ do corpo, não a sensação que advém de contacto. Por exemplo, quando estamos de pé e sabemos se estamos direitos ou tortos, isso é uma sensação do corpo. Quando sentimos tensão, ou relaxamento, isso é uma sensação do corpo. Não está focada num ponto em particular, é uma referência do todo; e está ligada às emoções. Quando sentimos acolhimento ou rejeição, dá-se conjuntamente uma sensação no corpo. Quando sentimos medo ou irritação, isso também se traduz numa sensação no corpo. Se trouxermos à mente imagens associadas com maldade, podemos sentir certas energias a mudar na mente. Se sentirmos que temos de nos defender ou provar que somos suficientemente bons, o corpo torna-se tenso. Esta noção do corpo é afectada a estímulos e responde aos mesmos. E podemos ter a certeza que meditação

baseada nas suas aflições e tensões nunca vai levar à paz. Pelo contrário, vai ser marcada por tensão e contradição, na qual a capacidade de cada um para compaixão ou bem-estar diminui; chega a tal ponto que ficamos tão dormentes que nem sequer notamos a perda.

Sintonizarmo-nos com a sensação do corpo é uma forma de estarmos conscientes do corpo. É essencial incorporar a consciência para conseguirmos lidar com a mente e sentimentos, porque de outra forma apenas nos podemos apoiar no nosso pensamento condicionado – e isso é território do Tirano. Por outras palavras, se a consciência não estiver integrada no corpo, então a dominante cabeça será, por defeito, o provável diretor da nossa prática. Mas, com uma mente incorporada, a análise é baseada directamente no sentimento que a raiva, preocupação ou desejo causam no sistema nervoso. É uma forma muito directa de lidar com o Tirano. No meu próprio caso, o simples facto de tomar conhecimento deste efeito no meu

corpo trazia-me uma descontração imediata; não um colapso depressivo, mas descontração, especialmente na cara, ombros, barriga e mãos. Em vez de julgar ou queixar, a consciência incorporada permite que o stress desapareça através de uma suavização, alargamento e libertação.

* * *

Para despertar a inteligência incorporada temos de sintonizar, estabilizar e libertar a sensação do corpo. Para tal estabelecemos uma posição direita e estável e ligamo-nos à intenção correcta. Depois, trazemos o coração ao corpo com a questão: “Como é que está a minha sensação do corpo agora? Parece correcta? Sinto-me estável aqui?” Esta questão vem de uma intenção correcta, e por isso desperta a inteligência do coração. O relaxamento pode ser proporcionado ao andar devagar, ficar de pé ou sentar ‘como se num local ameno e resguardado’ – o que

funcionar melhor. Depois: “Onde é que há equilíbrio? Será que o meu corpo consegue descontraír as partes que não precisam estar tensas?” Depois, quando o corpo tiver descontraído, acalmado e a sensação for mais vasta, torna-se possível, e é útil, focar na respiração. Mas se começarmos com a ideia: “Foca-te na respiração, e não te deixes distraír!”, o mais provável é que ainda não tenhamos libertado as tensões residuais no corpo, e iremos gerar mais stress.

Esta técnica permitiu-me perceber e incluir as inteligências do corpo, cabeça e coração. Para mim esta experiência foi transformativa e ao mesmo tempo comum e óbvia. Ao conhecer no meu corpo o quão boa era a sensação de ter um coração caloroso, pude estabelecer bondade em mim. Depois, fui capaz de desenvolver o coração ao recordar momentos em que havia sido testemunha da generosidade, bondade ou simpatia de outros. Não tinham de ser momentos de grande carga emocional, simplesmente a decência comum que as pessoas

manifestam todos os dias. É algo muito natural, mas para mim isto representou o retorno do mundo fantasmagórico de objectos imaginados para o mundo real de indivíduos com sentimentos. E isto permitiu-me ‘sentar-me’ (meditar) nesse mundo real durante o tempo necessário até que eu sentisse que podia partilhar esse espaço com outros: trazer outras pessoas à mente e partilhar a bondade, compaixão, perdão e apreciação com elas.

A consciencialização no corpo traz-nos ao mundo real, e torna possível reconhecermos as nossas virtudes. O Tirano tem um enorme problema em fazê-lo! Mas apesar de ele estar constantemente a fazer-me crer que sou uma pessoa horrível, eu pude lenta e deliberadamente recordar e elevar o coração: “Hoje não matei nenhuma criatura. Hoje não roubei nada. Hoje não abusei sexualmente de ninguém. Hoje... bem, podia ter dito coisas bem piores! Mas restringi as coisas más que queria dizer. Podia ter sido mesquinho e dito coisas más, mas não o fiz. Isso foi bom.”

Eu imagino que tais reflexões sejam possíveis para todos nós, embora não sejam lá muito boas para o ego. Mas nada disto tem como objectivo criar um Eu a partir de acções. A beleza está em reconhecer acções que provenham e apontem para a intenção correcta. Esta intenção não tem origem em pensamentos; é uma inclinação do coração e não um ideal, mas para a despertar podemos usar pensamentos simples. Isto é um uso benéfico da cabeça-inteligência.

PÂNICO DIÁRIO NÃO É CULPA TUA

Tendo estabelecido uma fundação para a prática, o ponto mais importante para mim foi não deixar a cabeça transformar intenções em ideais. Por exemplo, meditar em solidão é um tipo de renúncia forte, e certamente uma intenção benéfica. A Renúncia é uma intenção que mantém as coisas simples, uma abordagem que proporciona bem-estar, uma mente leve, e

um uso sábio de energia. No entanto, quando essa inclinação do coração se transforma num ideal na mente, tornamo-nos ideológicos. É aí que o Tirano toma o controlo, e a renúncia transforma-se em ‘quanto menos, melhor’. E uma mente ideológica só tem um foco: vê tudo através da lente dessa ideologia. Então, mas quão menos é o suficiente? “Ainda menos!” Diz o Tirano. Uma aspiração transforma-se em compulsão. É assim que perdemos o equilíbrio. Para contrariar isto, a técnica de ‘visão holística’ consiste em sentir o efeito que uma ideia está a ter em todo o nosso sistema. Se está a causar contracção e pressão, é porque não foi bem tratada, e não se traduziu para o coração.

Quando conseguimos ter uma boa noção de energia e inteligência, torna-se claro que a fonte fundamental de toda a ganância, ódio, inquietação e dogmatismo que sentimos em nós e nos outros é este coração contraído e dividido. No entanto, o coração contraído está demasiado dormente para

se conseguir conhecer a si próprio. Assim, sente o teu corpo: quer seja a ira que o está a deixar rígido, ou a apatia que o faz sentir compactado, ou a ganância que nos faz sentir como se tivéssemos de apertar algum objecto com força – o corpo endurece, e torna-se rígido. As emoções não enganam. O corpo serve como uma óptima referência dos nossos estados emocionais e psicológicos. Se os conseguirmos reconhecer a este nível, e sabemos como os libertar, podemos cortar a fonte dos estorvos mentais.

Isto não é simplesmente uma questão pessoal ou interna. Se vives num ambiente urbano, tens de lidar com uma certa quantidade de tensão corporal que vem de impacto: movimentos rápidos, pessoas desconhecidas, luzes fortes, e carros que parecem atirar-se para cima de ti sempre que atravessas a rua. É muito provável que sintas contracção. A culpa não é tua, isso é simplesmente o corpo a entrar em modo de ‘defesa’ ou de ‘urgência’. Mas se esse pânico diário não for libertado ou

descontraído, ele vai transformar-se numa sensação incessante de ansiedade, irritabilidade e necessidade.

É claro que nós podemos estar nervosos e ainda assim *aparentar* estar bem e descontraídos. Uma vez que é suposto estarmos descontraídos, aprendemos a fazer isso mesmo: aprendemos a adoptar posturas corporais que nos fazem parecer descontraídos e *cool*. No entanto, ter internamente uma verdadeira sensação de liberdade e abertura é algo totalmente diferente. A sensação real é natural e não forçada, porque a mente ciente do corpo está ligada directamente ao coração, e não àquilo que ele *deveria* ser.

TRABALHAR PARA ATINGIR UMA SANIDADE SEM OBJECTIVOS

O objectivo desta prática vai para além da calma. Está relacionado com intenção, o impulso de fazer; e uma vez que criar uma autoimagem é aquilo que fazemos, lidar com o fazer é a

chave para nos libertarmos do ‘eu’. Portanto: quaisquer efeitos emotivos que nós experienciemos dão origem a intenções; o coração responde ao contacto. E o ‘eu’ surge como aquilo que foi afectado, alegrado ou preocupado pelo contacto. Depois, como fomos estimulados, há algo em nós que salta: intenção, volição, o nosso desejo de fazer. O ‘eu’ surge como um agente, com pensamentos do género: “faz isto” ou “aquilo está mal. Não faças isso”. Esta resposta a um sinal gera aquilo que acreditamos ser o nosso ‘eu’ nesse momento: confiante, nervoso, ameaçado ou carinhoso. Isto é kamma: a acção psicológica que gera ‘aquele’ que sentimos ser.

Há muito potencial de volição na mente humana. Isto é bom, se for usado sabiamente. Mas quando está relacionado com a autoimagem egóica, vai trazer sempre desassossego. Sabem como é: “Eu preciso de arranjar algo, fazer alguma coisa. Não posso perder tempo.” E depois: “Será que está suficientemente bom?” Isto é especialmente importante porque nos dias de hoje

a intenção não se resume a obter prazer ou vencer inimigos: estamos fortemente condicionados pela ética de trabalho. A autoimagem faz com que estejamos constantemente preocupados em ser úteis e eficazes. A desvantagem é que o trabalho nunca acaba – isto porque a intenção que está associada à nossa necessidade de sermos bem-sucedidos e alcançar objectivos é um veículo para o Tirano. Podemos sentir que a nossa intenção deve estar alinhada com o desejo de tentar sempre alcançar algum objectivo. Mas quando esse desejo não está do nosso lado, e o objectivo é uma ideia na nossa cabeça, é muito improvável que consigamos chegar a bom porto.

No entanto, a mente não é obrigada a estar constantemente em modo “Faz isto” ou “não faças aquilo”; ela pode aprender a pausar, alargar o foco e sentir o que se está a passar quando experiencia contacto. E com essa mudança de intenção, as acções que formam uma identidade com base nesse contacto são diminuídas. Desta forma, não há a criação de um ‘eu’ que tem

de se apressar ou sentir inadequado. É claro que pensamentos e emoções ainda podem ocorrer, mas deixam de ser reacções automáticas que levam à repetição dos mesmos hábitos antigos e, ao invés, ganhamos a liberdade de escolher, e podemos separar-nos do kamma. Este abrir mão das intenções é um aspecto importante do processo de iluminação.

* * *

Consequentemente, trabalhei arduamente para não ter objetivos! Por exemplo, costumava ter uma enorme obsessão com manter limpo e arrumado o quarto que me era dado para viver. Reparei que andava incessantemente à volta do quarto a varrer e deixar tudo perfeitamente arrumado a qualquer altura do dia ou noite. Depois a cortina parecia necessitar de ser dobrada, eu fazia isso e sentava-me; De seguida a grelha da lareira precisava de ser limpa... e por aí a diante. Portanto, eu decidi passar

uma semana sem limpar o quarto; apenas colocaria as coisas no seu devido lugar, mas sem limpar nem arrumar demasiado, e deixando o pó acumular. E quando fiz isto pude sentir a volição de arrumar, como uma comichão, reconheci-a e contemplei a força dessa intenção, e abri mão dela até que a mente começou a chegar a um estado tranquilo. Com prática, fui capaz de tomar decisões sobre aquilo que era apropriado limpar e arrumar, partindo desse estado tranquilo.

Um dos momentos mais maravilhosos deste período aconteceu durante o almoço. Tendo recebido a refeição, eu estava sentado a contemplar a minha tigela com a comida dentro, quando os pensamentos familiares apareceram: “Que quantidade?” e “Vou mesmo comer mais do que...?” Mas desta vez fui capaz de ouvir realmente o quão patética é a voz do Tirano. Depois algo muito claro em mim disse-lhe para se calar, pois eu ia comer a minha refeição, e por isso necessitava de prestar atenção àquilo que estava realmente a acontecer, e poderíamos voltar aos julgamentos mais tarde. Houve uma sensação de sobressalto – e o Tirano fugiu sorrateiramente.

Portanto eu recomendo descontrair as intenções e ter um período de consciência plena, sem objectivos. Tenta cinco minutos, para experimentar – e repara na sensação: “O que é suposto fazer agora? Não me sinto bem. Estou a desperdiçar o meu tempo. Devia estar...” Não leva muito tempo até que o Tirano Interior entre em cena; o seu reino principal é o da acção. O Tirano não gosta nada de não ter objectivos: “Qual é o objectivo disto? Vais passar o resto da tua vida a perder tempo assim?” Mas nós não vamos ficar sem objectivos para o resto da vida; só o fazemos durante cinco ou dez minutos, simplesmente para sentir a ânsia de fazer, e questionar a sua validade.

Tenta! Permite que qualquer pensamento, qualquer sentimento, seja sentido e reconhecido somente pelo que é: um visitante. Até podes estender a prática por meia hora. Se te apetecer levantar, levanta-te. Se te apetecer andar, anda de forma consciente. Permite-te descontrair, mantendo-te conscientemente no corpo. Sintoniza-te com o espaço vigilante que se forma na tua mente. Confia nele. Observa cada impulso, mas não ajas nem

reajas sob a sua influência. Permite que se forme um sentido de direcção mais intuitivo. Quando faço isto, não enlouqueço. Pelo contrário, há uma suavização das intenções que me trazem de um estado de movimento constante no espaço e tempo, para entrar no momento presente onde os pensamentos abrandam ou param. Desta forma, a prática conduz muito naturalmente ao processo meditativo.



Quando nos libertamos do controlo do Tirano, a intenção deixa de ser dominada pela central programadora da cabeça, e passa a intuir com base numa sensação daquilo que é correcto. Sentimo-nos em pleno equilíbrio na nossa situação e conseqüentemente a noção de que somos algum objecto alienado no mundo começa a desvanecer-se. Isto é um regresso à base da intenção correcta. E apenas a partir daqui podemos oferecer a nossa sanidade básica ao mundo.

Depois, mesmo quando fores a algum lado, tens um centro que não se move. Mesmo quando as mãos e mente estão ocupadas, tens um coração que está tranquilo. Ele sabe que estas acções são simplesmente acções. Elas podem ser provenientes da compaixão e do cuidado, ou simplesmente como forma adequada de responder às circunstâncias do mundo. Elas não requerem que o coração se divida em 'eu' e o 'outro'. Porque acções verdadeiras não necessitam de actores, não necessitam de empregar um Tirano.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.