Como Entender a Mente

A Natureza e o Poder da Mente

GESHE KELSANG GYATSO

Introdução

Devemos saber que, nos últimos anos, nossa compreensão e controle do mundo exterior aumentaram consideravelmente e, como resultado, testemunhamos um extraordinário progresso material; porém, não tem havido um aumento da felicidade humana correspondente a esse progresso. No mundo de hoje, não há menos sofrimento nem menos problemas do que antes. Em verdade, podemos dizer que, agora, há mais problemas e perigos maiores do que jamais houve anteriormente. Isso mostra que a causa de felicidade e a solução para os nossos problemas não se encontram no conhecimento ou controle do mundo exterior. Felicidade e sofrimento são sensações – partes de nossa mente – e, portanto, suas causas principais não são encontradas fora da mente. Se, realmente, desejarmos ser felizes de verdade e livres do sofrimento, precisamos aperfeiçoar nossa compreensão sobre a mente.

Quando as coisas dão errado em nossa vida e encontramos situações difíceis, temos a tendência para considerar a situação, em si mesma, como sendo o problema, mas, na realidade, quaisquer problemas que experienciemos vêm de nossa mente. Se respondêssemos às situações exteriores difíceis com uma mente positiva ou pacífica, elas não seriam problemas para nós; ao contrário, poderíamos até mesmo considerá-las como desafios ou oportunidades para o crescimento e desenvolvimento de nossa felicidade. Problemas surgem somente quando respondemos às situações exteriores difíceis com um estado mental negativo. Portanto, se realmente desejamos ficar

livres de problemas, precisamos aprender a controlar nossa mente por meio do controle de nosso desejo.

Se tivermos domínio sobre nosso desejo, podemos nos tornar felizes o tempo todo. O motivo é que o desejo descontrolado é a fonte de todo sofrimento e problemas. Temos forte apego pela satisfação de nossos próprios desejos e, devido ao nosso desejo descontrolado, nós, seres humanos, criamos muitos problemas e perigos neste mundo. Vivenciamos muitos problemas porque somos incapazes de ter domínio sobre nosso desejo. Ao controlar nosso desejo, podemos ficar livres de todos os problemas.

As instruções apresentadas neste livro são métodos para controlar nossa mente, como, por exemplo, nosso apego à satisfação de nossos próprios desejos. Em especial, pelo estudo e prática dos diferentes temas e tópicos apresentados neste livro, podemos nos aperfeiçoar e avançar do estado de um ser inferior ignorante ao estado de um ser cada vez mais elevado, até que, por fim, alcancemos o estado mais elevado, o estado de um ser iluminado. Nós, seres humanos, temos essa oportunidade, e é essa oportunidade que torna nossa vida muito preciosa e significativa. Os animais – como os cachorros, por exemplo – não têm essa oportunidade, não importa o quão inteligentes sejam. Devemos reconhecer quão afortunados somos e nos regozijar com a nossa boa fortuna.

Geshe Kelsang Gyatso
4 de Junho de 2013

Siga o caminho à iluminação

PARTE UM

O Que é a Nossa Mente?

Dizemos, frequentemente, "minha mente, minha mente", mas se alguém nos perguntasse "o que é a sua mente?", não teríamos uma resposta correta. A razão para isso é que não temos uma compreensão correta sobre a natureza da mente e como ela atua – ou seja, sua função. A natureza da mente é clareza, o que significa que ela é algo que é vazio, como o espaço, e que sempre carece de características físicas, formato e cor. A mente não é espaço propriamente dito, pois o espaço produzido possui formato e cor. Durante o dia, o espaço produzido pode estar claro, luminoso, e, durante a noite, ele pode estar escuro, mas a mente nunca possui formato e cor.

Como eu disse, a mente é vazia, mas não devemos dizer que a mente é vacuidade. Qual é a diferença entre *vazio* e *vacuidade*? No budismo, a vacuidade possui grande significado. Ela é a verdadeira natureza das coisas e é um objeto muito profundo e significativo. Se realizarmos diretamente a vacuidade, alcançaremos libertação permanente de todos os sofrimentos desta vida e das incontáveis vidas futuras; não existe significado maior do que esse. Portanto, a vacuidade é um objeto muito significativo, mas um vazio é apenas vazio – não possui significado especial. Por essa razão, temos de dizer que a mente é vazia, o que significa que ela sempre carece de características físicas, formato e cor; e temos de dizer que o espaço é vazio, o que significa que ele carece de contato obstrutivo. Quando dizemos "minha carteira está vazia", isso significa que não há dinheiro dentro dela. Por meio disso, compreendemos que diferentes vazios possuem significados diferentes.

A mente atua, ou funciona, percebendo ou compreendendo objetos. Dizemos, normalmente, "eu vejo isto e aquilo"; isso acontece porque nossa mente vê os objetos. Porque nossa mente compreende as coisas, dizemos "eu compreendo". Portanto, nossa percepção e compreensão são funções da nossa mente; sem a mente, não temos poder, ou capacidade, para perceber e compreender objetos.

Além disso, uma das principais funções da mente é imputar – ou seja, designar – coisas. Sem nomes, as coisas não podem existir. Um nome é imputado pela mente, ao pensar "isto é isto". Portanto, as coisas existem somente porque a mente as imputou. Por meio disso, podemos compreender que tudo, incluindo o mundo, é criado pela mente. Não há outro criador que não seja a mente. Essa verdade não é difícil de compreender se a verificarmos cuidadosamente.

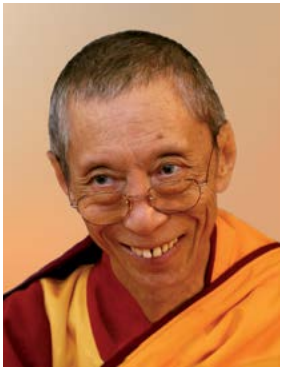
Em conclusão, a definição da mente é algo cuja natureza é vazia como o espaço, sempre carecendo de características físicas, formato e cor, e cuja atuação, ou função, é perceber ou compreender objetos. Por compreender de modo correto a natureza e a função da mente, podemos compreender que a nossa mente é totalmente diferente de nosso corpo, e isso prova que, após nossa morte, embora nosso corpo cesse, a mente não irá cessar. A mente deixa o corpo e vai para a próxima vida, como um pássaro deixa um ninho e muda-se para outro. Ou, por exemplo, durante o sono, quando estamos sonhando, nosso corpo está como se estivesse morto, e nossa mente deixa o corpo e vai para o mundo onírico, vivenciando uma vida onírica, que é uma nova vida. Por apenas contemplar isso, podemos compreender, de modo claro, a existência de nossas vidas futuras.

[FIM DA AMOSTRA]

Adquira o livro em nosso site: www.tharpa.com/br/ceam

EDITORA THARPA BRASIL
Rua Artur de Azevedo 1326, Pinheiros
05404-003 - São Paulo, SP
Fone: 11 3476-2328
www.tharpa.com/br
contato.br@tharpa.com

Sobre o Autor



Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche é um mestre de meditação plenamente realizado e um professor de Budismo internacionalmente renomado, que tem sido pioneiro na introdução do Budismo moderno na sociedade contemporânea. É autor de 23 livros altamente aclamados que transmitem perfeitamente, para o nosso mundo moderno, a antiga sabedoria do Budismo. Geshe Kelsang também fundou mais de 1.200 centros e grupos budistas kadampa por todo o mundo.

Para mais informações, acesse www.tharpa.com/br/gkg