



A Impermanência

” Qualquer fenómeno que examinemos – o nosso corpo, edifícios, aviões, computadores – afirma a certeza da impermanência. O nosso corpo apresenta um desafio particularmente difícil, porque nós queremos tanto que ele seja permanente. A nossa mente lógica e racional diz-nos que vamos morrer, mesmo enquanto continuamos a agir como se fossemos viver para sempre. Esta mesma ilusão sobre permanência normalmente inclui como é que nos relacionamos com os nossos empregos, a nossa situação financeira, aqueles que amamos e por aí fora. Contudo, porque estas situações dependem de causas e condições externas, elas não podem permanecer constantes. Quando nós não conseguimos reconhecer a sua natureza impermanente, tentamos agarrarmo-nos desesperadamente aquilo que não podemos ter.

Este desencontro entre como as coisas são e como nós queremos que elas sejam, causa uma enorme quantidade de confusão e insatisfação diariamente. Imaginem que chegamos a um aeroporto e o nosso vôo está atrasado. A agitação coletiva entre os passageiros do vôo tende a ser contagiante. Não sermos apanhados nesta agitação implica que sejamos capazes de acomodar a mudança. Mas nós ficamos presos em como é que as coisas deveriam ser, e agimos como se existisse uma ligação intrínseca

entre um vô estar atrasado, e um estado de exasperação. Nós agimos como peixes presos por um anzol: no momento em que as nossas expectativas foram frustradas, então ser puxado para um estado de desapontamento, exasperação, talvez até de fúria, parece inevitável.

Nós sentimo-nos perdidos, desamparados, mas não estamos. Podemos não ser capazes de fazer nada quanto a um vô que está atrasado. Mas podemos definitivamente eliminar a nossa exasperação. Através da meditação, nós podemos conectar-nos com a nossa consciência. A partir do momento em que estamos ligados à nossa consciência, já não estamos mais identificados com aquela reação. Isto afeta o nosso comportamento normal e permite-nos mudar a forma como nos relacionamos com as circunstâncias, mesmo quando as circunstâncias em si mudam.

Mesmo um pequeno problema do dia-a-dia como um atraso – que acontece no aeroporto, no trânsito, numa fila no multibanco – pode causar o caos na nossa mente. Hoje em dia, para muitas pessoas, este estado mental define a vida do dia-a-dia: sempre stressados, sempre a culpar e a reagir às condições externas. E este tipo de apego também explica as pessoas que chegam ao momento da sua própria morte, ainda a não conseguir aceitar a mudança que está mesmo perante elas. A vida diária dá-nos inúmeras ocasiões para nos adaptarmos à mudança e à impermanência. Contudo, nós esbanjamos estas oportunidades, assumindo que temos todo o tempo do mundo.

Na realidade, a partir do momento em que estabilizamos o nosso próprio reconhecimento da nossa consciência, pelo menos ganhamos a possibilidade de mudar as condições externas a nós próprios. Se nós nos aproximarmos de um funcionário de uma companhia aérea com fúria e indignação, então claro, como qualquer ser que se sente atacado, ele ou ela irão recolher-se para uma postura de autoproteção. Esta é a sua sabedoria. Contudo, com prática nós tornamo-nos mais seletivos no nosso comportamento. Conseguimos ver as nossas inclinações convencionais e padrões emocionais que nos levam de passo em passo. Podemos ver como é que as nossas ações e reações condicionam a nossa mente para o momento seguinte. Com a ferramenta do reconhecimento, nós temos uma escolha. O resultado final de qualquer situação não é predeterminado. Aceitarmos a nossa própria impermanência encorajamos a libertar as nossas reações convencionais e a cultivar comportamentos que podem reduzir o nosso sofrimento no futuro.”

Fonte: “Turning Confusion Into Clarity: A Guide To The Foundation Practices Of Tibetan Buddhism”, Yongey Mingyur Rinpoche