



Da Confusão à Clareza

“Já alguma vez estiveram numa parte do mundo onde as pessoas usam animais para moer farinha? Talvez já tenham visto um burro ou um camelo amarrados a uma pedra. O animal anda às voltas, rodando a pedra para que o trigo ou milho seja esmagado e se torne farinha. O animal usa palas para que não se distraia da sua tarefa. Nas nossas vidas normais, nós também percorremos os mesmos caminhos vez após vez após vez. Permanecemos cegos ao nosso tesouro interno e continuamos a andar às voltas, presos em círculos de ignorância. Procuramos atingir a nossa felicidade apenas fora de nós mesmos, através das nossas relações, dinheiro ou poder, apenas para descobirmos que nos estamos a afundar ainda mais, sem encontrarmos qualquer alívio da nossa confusão. Chamamos a este ciclo sem fim samsara, o que significa ‘rodar’ ou ‘andar à volta em círculos’. Falamos de estarmos presos numa existência cíclica. Sem sabermos nada sobre o dharma, sem sabermos nada sobre um caminho ou uma saída deste ciclo infundável, nós sentimo-nos, como os textos normalmente descrevem, “como abelhas presas num frasco”. Este não é um sentimento agradável, mas ainda assim, uma espécie de resignação apodera-se de nós.

O primeiro passo no processo de despertar é o insight de que nós não estamos condenados a refazer os nossos passos para sempre. Talvez antes pensássemos: “Bom isto é a minha vida, e eu estou preso com estes hábitos neuróticos e repetitivos, estes sentimentos desconfortáveis para sempre, não há nada que eu possa fazer quanto a isto”. Mas depois talvez possamos reconhecer as limitações desta análise e pensar: “Talvez haja uma pequena rachadela, neste frasco da existência samsárica, pelo qual

eu possa sair”. Isto inicia o processo de virar as costas ao samsara, ao estado mental de confusão que se manifesta como desejo e aversão. Viramos as costas a perseguir cada pequeno conforto e à promessa da sociedade que a felicidade genuína vem na forma de romance, casas, reputação ou riqueza. Viramos as costas a olhar para fora. Começamos a reconhecer que, na realidade, nós já temos tudo o que precisamos para ser felizes.

É muito importante perceber o que é que cria o samsara, ou este espaço de confusão. O samsara não surge a partir de circunstâncias externas. Não está ligado a nenhum objeto em específico no mundo exterior. O que cria o samsara é a forma como a mente habitualmente se apega a percepções erradas da realidade. Ao virarmos as costas ao samsara, nós começamos a virar as costas ao estado de aprisionamento em que a própria mente se coloca a si mesma. Nós desejamos libertarmo-nos da experiência de insatisfação, e um bom sítio para começarmos é renunciarmos ao hábito de culparmos as circunstâncias externas pelos nossos sentimentos de ansiedade, angústia e insatisfação.

E para onde é que direcionamos a mente então? Para ela própria. Trabalhamos com a nossa própria mente, quer como a fonte de confusão, quer como a fonte de clareza e contentamento. Começamos a libertar as percepções erradas que nos mantêm presos em ciclos de comportamento que não aliviam a nossa insatisfação. Libertarmo-nos destes hábitos começa a desvendar a liberdade que nos permite escolher, o que significa que já não estamos reféns das nossas neuroses e egocentricidades, das nossas atrações e aversões. Conhecer este sentimento de forma profunda, e permitir que ele permeia a nossa vida chama-se nirvana, libertação, despertar. Chamamos a isto reconhecer a natureza de Buda. Desvendar este caminho é o caminho do dharma.”

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