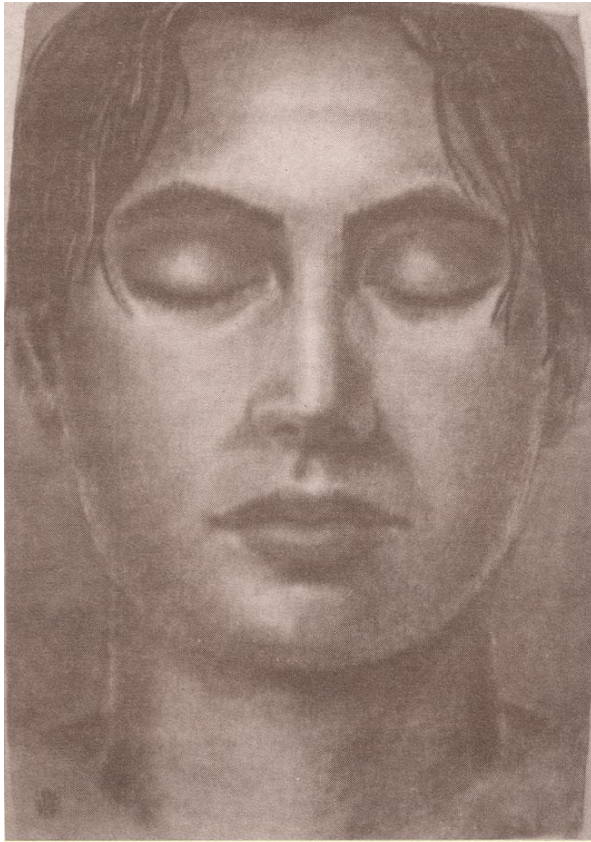


# EU NÃO TINHA PENSADO NISSO

por Wes Nisker



Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

Após anos de prática de meditação, uma das mais significativas mudanças na minha vida foi a relação com a minha mente. Nós ainda estamos vivendo juntos, é claro, e continuamos amigos. Mas a minha mente e eu não somos mais codependentes. Eu estou retomando o controle de mim mesmo.

A mudança em nossa relação começou quando eu finalmente admiti que a minha mente tinha um problema de pensar. Eu era um pensador pesado, começando sempre com dois ou três pensamentos por minuto quando eu acordava de manhã e então, continuava a pensar por todo o dia até a hora de deitar. Minha mente

produzia um pensamento atrás do outro, sobre amor e trabalho, claro, junto com pensamentos existenciais e outros inúteis, sobre roupas, comida, música, política. Um assunto atrás do outro, continuamente, todos centrados na minha pessoa, o que se tornou constrangedor e também opressivo. O ato de pensar não me deixava “ser” - nem ficar um minuto à vontade, sem preocupação. Comecei a ver minha mente como meu lado mau interior, irritante, inseguro e egoísta, que estava roubando minha felicidade e destruindo minha vida. Para nossa sobrevivência mútua, eu decidi procurar ajuda.

Primeiro eu tentei análise, com esperança de descobrir a origem psicológica da necessidade de pensar da minha mente; depois me pus a gritar na Gestalt me debatendo e chorando, o que deteve temporariamente o fluxo dos pensamentos; e, intermitentemente, eu usava drogas, tentando “criar uma reviravolta em minha cabeça” dando um curto circuito nas minhas ligações neurais. Finalmente, eu tentei meditação.

Eu deduzi que o objetivo da meditação não era o de parar de pensar como eu supunha, mas sim, expor minha mente para ela mesma. Antes da meditação eu estava completamente focado no conteúdo dos pensamentos, como manipulá-los e extrair significado deles. Isto foi o que eu aprendi na escola e o que nossa cultura considera importante. Mas ninguém tinha me ensinado como olhar para o próprio processo de pensar ou para a natureza intrínseca do pensamento. Como o sábio tibetano Tulku Urgen disse:

*O fluxo de pensamentos oscila pela mente de uma pessoa comum, que não tem qualquer conhecimento sobre quem está pensando, de onde vem o pensamento e para onde ele vai. A*

*peessoa é total e desatentamente levada por um pensamento atrás do outro!*

Vamos ser claros: pensar não é ruim, ou algum tipo de obstáculo para a iluminação. De fato, pensar é um instrumento essencial para nosso bem estar ou até para nossa sobrevivência. (Talvez um sinal de advertência poderia ser pendurado nos centros de meditação aconselhando a todos que entram: “Desista de pensar, mas por sua conta e risco.”)

Sem dúvida, pensar é fabuloso. Nossa genialidade como uma espécie é a habilidade de criar símbolos complexos, chegar a um acordo quanto ao seus significados e usá-los para codificar nosso conhecimento e descrever nossos planos. A função de pensar nos permite processar, raciocinar e imaginar, e talvez o mais importante de tudo, compartilhar nosso entendimento com cada um na forma de discurso ou escrita. Nós podemos até gravar nosso pensar e passá-lo para futuras gerações. (“Segure esta ideia!”)

Infelizmente, como uma espécie nós crescemos para valorizar o ato de pensar e excluir outros aspectos do nosso ser. Quanto mais nos identificamos com nossos pensamentos mais nos perdemos em nossa narrativa individual, desconectados do que temos em comum com outros humanos e outras formas de vida. Temos revertido nosso senso de *self* para nossa mente pensante, nos deixando pensativos, desincorporados. Principalmente na cultura ocidental, em que somos muito mentais.

Embora permaneçamos convencidos de que nossa habilidade de pensar de alguma forma nos faz “a espécie escolhida”, existencialmente superior ao resto da criação, na era moderna essa crença está sendo desafiada. Nos seus cadernos secretos Charles Darwin perguntou-se, “Por quê estaria o pensamento - que é uma secreção do cérebro - fadado a ser tão mais maravilhoso do que, digamos, a gravidade, que é uma propriedade da matéria? Isso é apenas nossa arrogância, nossa admiração de nós mesmos.” Com o mesmo ponto de vista, Stephen Jay Gould questionou se um polvo inteligente sairia por aí se gabando de seus oito braços.

Enquanto isso, a nova ciência cognitiva está colocando o pensamento em seu devido lugar no

esquema das coisas. Pesquisas sobre nosso cérebro e sistema nervoso revelam que grande parte da nossa interpretação sobre o mundo bem como nossa capacidade de decidir se dá onde Daniel Dennett chama de nível “sub-pessoal”, sem um *self* pensante consciente e racional direcionando ou guiando o processo. De fato, a ciência do cérebro revela que a capacidade de pensar surge bem tarde na sequência cognitiva, aparentemente para construir nossa experiência dentro da contínua história que contamos sobre nós mesmos. Como um neurocientista coloca, “Nós não temos uma mente racional tanto quanto temos uma mente racionalizada”. Nosso pensar é, na maioria das vezes, uma reflexão posterior.

Será que nós supervalorizamos nosso pensar? Os cientistas parecem “pensar” assim. Aqueles que estudam a cognição dizem que é uma forma de organizar a experiência, enquanto que cientistas evolucionistas veem o ato de pensar como uma adaptação, algo que se desenvolveu como o olho ou o polegar opositor. Excelente ferramenta, gente, mas não o princípio e o fim da criação.

Buda parece concordar com Darwin e com os cientistas. Ele via a mente como um sexto sentido e não parece ter dado à mente mais ou menos importância que à visão e audição. Como os outros cinco sentidos, nosso pensamento é simplesmente uma outra forma de ler e interpretar o mundo. E como é verdade com os outros sentidos, o principal trabalho da mente pensante é a sobrevivência.

Tente só imaginar o que os humanos estavam pensando há 20.000 anos atrás. Imagino que seria algo como “Gostaria de saber quem vai na caça amanhã” ou “Os deuses querem que eu coloque barro vermelho na minha cara para fazer o inimigo fugir” ou “Querida, quem está olhando o fogo essa noite?” Agora, pensamos sobre nossos plano de saúde, ou nas notícias do mundo ou em nosso amor (também conhecido como ‘transmitindo nossos genes’) e como a canção diz, “É sempre a mesma velha história”. Na maioria de nossos filmes humanos interiores, em qualquer era, é outro episódio de *Survivor*<sup>1</sup>.

---

1 *Survivor*: reality show americano (NT)

Quando vejo o pensar como uma ferramenta de sobrevivência, isso me ajuda a desmistificar e despersonalizar o processo. Vejo meus pensamentos de certa forma como algo comum, uma endemia da minha espécie, e não como “eu”, “mim” ou “meu”.

Assim, após anos de meditação, e com a ajuda da ciência moderna, eu agora tenho alguma compreensão sobre a origem e a natureza do pensamento - e ganhei um grau de liberdade. Eu

não tenho mais que acreditar ou ser levado por cada pensamento que surge...

**Wes Nisker** é coeditor de *Inquiring Mind*, autor e professor de meditação. Esse texto foi publicado inicialmente em *Inquiring Mind*, mas está publicado também como um capítulo em seu livro *Crazy Wisdom Saves the World Again*.

Website: [www.wesnisker.com](http://www.wesnisker.com).