

# A realidade por baixo dos pensamentos

por Jack Kornfield (extraído de The Wise Heart )



Conforme observamos os nossos pensamentos e questionamos as nossas crenças, começamos a compreender que, embora o pensamento, o planejamento e a lembrança sejam vitais para as nossas vidas, são mais ambíguos do que acreditamos. Os nossos pensamentos são sempre mais temporários e unilaterais do que admitimos. Normalmente acreditamos neles. Mas questionar os nossos pensamentos está no cerne da prática (mindfulness). Aquilo em que acreditamos é real, sólido, certo? Como o escritor Richard Haight observou, “Chefe Romano Nariz dos Cheyennes e o seu povo acreditavam que ele era imortal e tanto ele como eles, estavam certos todos os dias das suas vidas, exceto um.”

Quando acreditamos nos nossos próprios pensamentos e opiniões, tornamo-nos fundamentalistas. Pode haver budistas fundamentalistas, cientistas fundamentalistas, psicólogos fundamentalistas. Mas não importa quão fortemente acreditemos na nossa perspectiva, haverá sempre outros pontos de vista. Nos nossos relacionamentos pessoais, isso é realmente óbvio. Um relacionamento amadurece quando cada parceiro concede a possibilidade de que o outro esteja certo (embora nem sempre acreditemos nisso).

A maior parte do nosso sofrimento mental vem de quão firmemente mantemos as nossas crenças, pensamentos e perspectivas. No mosteiro, Ajahn Chah costumava sorrir e perguntar, “É verdade?” Ele queria que aprendêssemos a manter os nossos pensamentos claramente. No treinamento budista ... os pensamentos são desconstruídos, toda a estrutura é desmontada ponto por ponto.

Os Sufis ilustram a unilateralidade do nosso pensamento com uma história do santo tolo Mullah Nasrudin. Um rei, desencantado com a desonestidade de seus súditos, decidiu forçá-los a dizer a verdade. Quando os portões da cidade foram abertos uma manhã, a força foi erguida em frente deles. Um guarda real anunciou: "Quem quer que entre na cidade deve primeiro responder a uma questão que será colocada a ele pelo capitão da guarda." O mulá Nasrudin deu um passo à frente primeiro. O capitão falou: “Onde vai? Diga a verdade... a alternativa é a morte por enforcamento. “Vou”, disse Nasrudin, “para

ser enforcado naquelas forcas.” “Eu não acredito em você!” Respondeu o guarda. Nasrudin calmamente respondeu: “Muito bem então. Se eu disse uma mentira, me enforque!” “Mas isso tornaria verdade!” Disse o guarda confuso. "Exatamente", disse Nasrudin, "a sua verdade."

Quando estamos incomodados com o nosso pensamento... a psicologia diz-nos para perguntar, é realmente verdade? Se escutarmos com o coração, veremos quantos problemas advêm de acreditarmos em histórias que talvez nem sejam verdadeiras. Ajahn Chah disse: “Nós temos muitos pontos de vista e opiniões, o que é bom e é mau, certo e errado, sobre como as coisas deveriam ser. Apegamo-nos aos nossos pontos de vista e sofremos com isso. Eles são apenas visões, nós sabemos. Dentro da quietude da meditação, vemos a irrealidade do pensamento. Aprendemos a observar como palavras e imagens surgem e depois desaparecem, sem deixar rastro. A sucessão de imagens e associações - frequentemente chamadas de proliferações mentais – dão origem a castelos de pensamento. Mas esses castelos, ideias e planos flutuam por um tempo e depois desaparecem, como bolhas num copo de refrigerante. Podemos nos tornar tão silenciosos que realmente sentimos que a energia mental sutil aparece e desaparece novamente.

Mas, se os pensamentos estão vazios, em que podemos confiar? Onde está o nosso refúgio? Eis como o sábio indiano Nisargadatta respondeu a essa pergunta: “A mente cria o abismo, o coração atravessa-o.” A mente pensante constrói visões de certo e errado, bom e ruim, eu e o outro. Estes são o abismo. Quando deixamos os pensamentos irem e virem sem nos apegarmos, podemos usar o pensamento, mas descansamos no coração. Nos tornamos mais confiantes e corajosos. Há uma inocência no coração. Nós somos o filho do espírito. E há uma sabedoria inata. Nós somos o antigo. Descansando no coração, vivemos em harmonia com a nossa respiração, com o nosso corpo. Descansando no coração, a nossa paciência cresce. Nós não temos que pensar em tudo. A vida está a manifestar-se ao nosso redor. Como disse o mestre indiano Charon Singh: “Com o tempo, até a relva se torna leite.”

Certamente, as histórias têm valor. Como professor e contador de histórias, passei a respeitar o seu poder evocativo. Mas até estas histórias são como dedos apontando para a lua. Na melhor das hipóteses, eles substituem uma narrativa cultural ilusória ou um conto enganoso com um conto de compaixão. Eles nos tocam e nos levam de volta ao mistério aqui e agora.

Nas minhas entrevistas individuais de meditação, tento ajudar as pessoas a descerem abaixo do nível das suas histórias e verem a beleza que brilha ao redor delas. O psicólogo Len Bergantino escreve sobre as frustrantes sessões de terapia com um paciente desconectado, desapegado e com necessidade de agradar. "A sensação que eu tive num dia específico foi, eu só não queria dizer mais uma palavra para ele sobre o que quer que fosse. Então, para sua surpresa, agarrei o meu bandolim e do jeito mais amoroso, maduro e bonito que pude, toquei: “Volte para Sorrento.” Ele desmoronou em lágrimas e chorou pelos últimos quarenta minutos da sessão, dizendo apenas: “Dr. Bergantino, você com certeza ganhou o seu dinheiro hoje!” Pensei: “E pensar que desperdicei todos

esses anos conversando com as pessoas.” Quando descemos um nível abaixo das histórias, o nosso coração brilha.



**Jack Kornfield** tem ensinado meditação internacionalmente desde 1974 e é um dos professores chave que introduziu a prática do Mindfulness no Ocidente. É detentor de doutoramento em psicologia clínica, e é pai, marido e ativista. O seu livro foi traduzido em 20 línguas e vendeu mais de um milhão de cópias. (ver [jackkornfield.com](http://jackkornfield.com))

© 2018 Jack Kornfield fonte: <https://jackkornfield.com/the-reality-below-thoughts>