

Sua Mente: Amiga ou inimiga?

por Jack Kornfield



Quem é seu inimigo? A mente é sua inimiga. Ninguém pode prejudicá-lo mais do que sua própria mente indomável. E quem é sua amiga? A mente é sua amiga. Ninguém pode ajudá-lo mais do que sua própria mente, sabiamente treinada — nem mesmo sua mãe e pai. — Buda

Como podemos estar conscientes da mente na mente? Assim como há um rio de sensações corporais passando através da consciência, assim como há um rio de 500 emoções passando por nós, também há um rio de pensamentos. Se você tentar sentar em silêncio por um instante, o que acontece? Sua mente se torna quieta e permanece quieta? A mente não se tornará quieta sob comando. Em vez disso, o que a maioria das pessoas experimenta é a cachoeira interna, um fluxo de pensamentos em cascata. É como um desenho que vi uma vez de um carro cruzando um grande deserto, onde uma placa na estrada dizia, “Seus próprios pensamentos tediosos nos próximos 300 km.”

Um cientista declarou que temos em média cerca de 67.000 pensamentos por dia. Eu acho que é provavelmente mais perto de 37.000, mas seja qual for o número, o rio de pensamentos não está sob seu controle. E esses pensamentos têm pouquíssima honestidade. Eles lhe dirão qualquer tipo de história e serão dedicados a muitas crenças que são absurdas. Grande parte do rio é composta de reprises. É como não conseguir dormir em um quarto de hotel e você pega o controle remoto e liga a TV, mas tudo que você tem são os canais a cabo de compras que vendem jóias baratas e itens de cozinha enigmáticos com um grande senso de urgência que simplesmente continua e continua.

Mas no seu caso, são reprises de seu último caso de amor ou de uma conversa que você teve no trabalho, ou ansiedade e vergonha por algum problema, ou raiva por ter sido maltratado por alguém em seu passado distante. E não importa o que você queira, é difícil mudar de canal. A novela continua se repetindo e repetindo sem resolução. Pode ser muito louco aí dentro - você já reparou?

O que você pode fazer com seus pensamentos, especialmente as histórias de ansiedade e medo? Com consciência plena da mente, você percebe que muito do que você acredita é produto da sua imaginação. Os pensamentos podem ser enganosos de várias maneiras. Seus pensamentos estão cheios de elogios e culpa, esperança e medo. Você ouvirá as vozes de seus pais, internalizadas como monólogos, às vezes aparecendo como o juiz e o tirano interior. Depois são as vozes da criança não amada ou do empreendedor ambicioso, vozes que estão sempre tentando nos consertar ou nos enganar. Há vozes saudáveis, vozes sábias e vozes amorosas também. Mas a maior parte do tempo seus pensamentos são como uma burocracia que continua se perpetuando mesmo quando a necessidade dela foi atendida, mesmo quando na verdade ela se torna desagradável, restritiva e possivelmente perigosa para você. Marcus Aurelius escreveu: “A alma fica tingida com a cor de seus pensamentos.” Então, o que você pode fazer?

Com atenção plena, você pode parar de levá-los tão a sério. Você pode vir a identificar que seus pensamentos são um bom servo, mas não um bom mestre. Você pode dar um passo para trás e ouvir seus pensamentos atentamente e, em seguida, decidir se eles são úteis ou não. É verdade que você ainda precisa de alguns pensamentos para planejar o futuro e resolver problemas, mas pode eliminar 90% de seus pensamentos e ainda ter muito o que fazer.

Então, a primeira coisa que você pode fazer é ouvir seus pensamentos com atenção consciente. Você verá a natureza fugaz dos pensamentos, que são idéias passageiras, todas impermanentes. E então, você pode começar a perceber que só porque

you have a thought does not mean that you have to believe in it - and much less act on it - and certainly not get involved in all the flow of it. You can liberate the mind from some of its more dangerous patterns. Observing the mind with full awareness brings liberation.

After you learn to see what is in your mind and learn to liberate or to disidentify from the unhealthy patterns, you discover a deeper level of liberation. My teacher Sri Nisargadatta explained it like this: "The mind creates the abyss and the heart crosses it". When you rest in the present moment with full attention, you open up to a presence that is timeless and beyond the comprehension of thought. It is turning back to awareness beyond thoughts that you experience a real cure. When your mind and your heart open up, you realize who you are: a timeless and unlimited awareness behind all thought.

Remembering who you really are, you see with the heart. You see the face of someone you love, you see the rose that is blooming in front of you. You can be sitting with someone who is in grief or in anger, or perhaps just getting up to go to work, but now you

do this while you are completely awake. It is so beautiful to return to this Earth. Even with great difficulty, you can become aware of what is in the presence of the mystery, and this experience, by itself, is to take the breath away.

For Nisargadatta, the mind creates the abyss of certainty and error, of worries and fears that keep us away from this presence in the timeless. The only power that can cross this abyss is the heart that is awake. Even in difficulty, the heart that is awake rests in love.



Jack Kornfield teaches meditation internationally since 1974 and is one of the main teachers to introduce the practice of Mindfulness (full attention) in the West. He has a Ph.D. in clinical psychology and is a father, husband, and activist. His books have been translated into 20 languages and sold more than a million copies. (see jackkornfield.com)

© 2018 Jack Kornfield

source: <https://jackkornfield.com/your-mind-friend-or-foe>