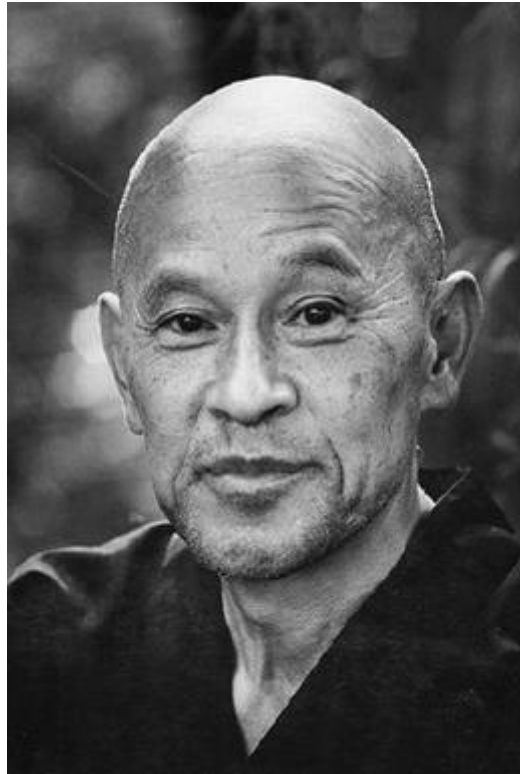


Ondas mentais

Shunryu Suzuki em *Mente Zen, Mente de Principiante* (p. 32-34)



Quando estiver praticando zazen, não tente deter seu pensamento. Deixe que ele pare por si mesmo. Se alguma coisa lhe vier à mente, deixe que entre e deixe que saia. Ela não permanecerá por muito tempo. Tentar parar o pensamento significa que você está sendo incomodado por ele. Não se deixe incomodar por coisa alguma. Pode parecer que essa coisa vem de fora mas, na verdade, são apenas as ondas de sua mente e se você não se deixar incomodar por elas, gradualmente se tornarão mais e mais calmas. Em cinco ou dez minutos, no máximo, sua mente estará calma, serena. Sua respiração então se tornará mais lenta e a pulsação, um pouco mais acelerada.

Leva um certo tempo até que a mente se acalme durante sua prática. Surgem muitas sensações, muitos pensamentos ou imagens, mas são apenas ondas da própria mente.

Nada vem de fora dela. Em geral, pensamos que nossa mente recebe impressões e experiências do exterior, mas isso não é uma compreensão correta da nossa mente. A verdade é que a mente inclui tudo; quando pensamos que algo surge de fora, isso quer dizer somente que algo surge na nossa própria mente. Nada exterior a si mesmo pode perturbá-lo. E você mesmo que cria as ondas da mente. Se deixar a mente como ela é, ela se tornará calma. Esta é a chamada mente grande.

Quando a mente está vinculada a algo fora dela própria, trata-se da pequena mente, uma mente limitada. Se sua mente não estiver vinculada a nada, então não haverá mais compreensão dualista na atividade de sua mente. Compreenderá que a atividade não é mais do que ondas da sua mente. A mente grande experimenta tudo dentro de si própria. Percebe a diferença entre ambas? A mente que tudo inclui e a mente ligada a alguma coisa em particular? Na verdade, elas são a mesma coisa a compreensão é que é diferente, e sua atitude perante a vida será diferente de acordo com a compreensão que você tiver.

Que tudo esteja incluído na mente é a essência da mente; e a experiência disto é a posse do sentimento religioso. Embora as ondas surjam, a essência da sua mente é pura, como água clara com poucas ondas. Na verdade, a água tem sempre ondas. Elas são a prática da água. Falar de ondas separadas da água, ou da água separada das ondas, é uma ilusão. Água e ondas são uma só coisa. A grande e a pequena mente são uma só. Quando você entender sua mente desta maneira, terá alguma segurança em seus sentimentos. Como sua mente nada espera de fora, ela está sempre completa. Uma mente com ondas não é uma mente perturbada e sim ampliada. Qualquer coisa que você experimente é uma expressão da mente grande.

A atividade da mente grande é ampliar a si mesma através das diversas experiências. Em certo sentido nossas experiências, ocorrendo uma a uma, são sempre frescas e

novas, mas em outro sentido não passam de um contínuo e repetitivo desdobramento da mente grande. Por exemplo, se há algo bom para o desjejum, você dirá “isto é bom”. O “bom” provém de alguma coisa experimentada há tempos, ainda que você não lembre quando. Com a mente grande, nós aceitamos cada experiência do mesmo modo que reconhecemos a face que vemos no espelho como a nossa própria face. Para nós, praticantes, não existe o medo de perder essa mente. Não há qualquer lugar, nem para onde ir, nem de onde voltar; não existe medo da morte, do sofrimento da velhice ou da doença. Uma vez que desfrutamos todos os aspectos da vida como um desdobramento da mente grande, não precisamos ir em busca de uma alegria excessiva. Assim, nossa serenidade é imperturbável, e é com essa imperturbável serenidade da mente grande que praticamos zazen.