

As Meditações de um Monge na Busca pela Felicidade

Felicidade

Um guia para desenvolver a habilidade mais importante da vida
Por Matthieu Ricard (304 páginas). \$22,95. Little, Brown & Co.

Por Kyle Jarrad



Matthieu Ricard é um homem feliz e fala tão enfaticamente em “Felicidade”, comparando a certeza em saber como ler ou quando você está em boa forma: É simplesmente um fato.

Para chegar até aqui, foram 35 anos de jornada que começou quando ele deixou uma carreira em ascensão em Genética Celular no Instituto Pasteur em Paris para estudar Budismo no Himalaia. Mas ele não se aposentou do mundo; ao invés disso, ele foi direto ao mundo - superior Tibetano, se tornando o tradutor de Frances de Dalai Lama, direcionando pontuações de projetos humanitários no Nepal, Butão e Tibete, e escrevendo livros *best-sellers* na vida meditativa.

Ricard é co-autor de “O Monge e o Filósofo”, um longo diálogo com seu pai filósofo, o recentemente falecido Jean-François Revel, e “O Quântico e o Lotus”, uma discussão de Budismo e ciência com o astrofísicista Trinh Xuan Thuan. Quando ele não está trabalhando para construir escolas e clínicas médicas, ou acompanhando Dalai Lama em suas viagens, Ricard mora perto de Katmandu, Nepal, onde ele medita por meses encarando o Himalaia em um pequeno quarto.

“Felicidade” não é o volume derradeiro de auto-ajuda. Ricard traz um toque e rigor cientista para uma matéria vasta. Ele define o assunto desde o início: “Por felicidade eu quero dizer aqui um profundo senso de prosperidade que surge de uma cabeça excepcionalmente saudável. Isso não é um mero sentimento prazeroso, uma emoção fugaz, ou um humor, mas um ótimo estado de ser.” E a boa notícia é que esse estado de ser é algo que pode ser aprendido – é uma habilidade.

Em uma entrevista, Ricardo descreveu como: “É como alguém que é bem estruturado fisicamente. Ele não vai ganhar uma medalha nas Olimpíadas só porque nasceu mais forte; Ele tem que treinar bastante. É claro que um cara iluminado se sairá

muito melhor que alguém alguém como eu que não consegue pular nada, mas sem treinar você não vai ter sucesso em nada. Você não treina a habilidade da felicidade por si só, entretanto. Ao invés, felicidade é o subproduto, o resultado total de um conjunto de habilidades que combinadas dão sabedoria, liberdade interior e compaixão”.

Se isso soa como treino de resistência, é verdade. Mas uma vez aprendida, essa tal felicidade proporciona força, escreve Ricard, para que a pessoa possa “resistir aos altos e baixos da vida” e não cair na cara do sofrimento.

E sofrimento está em todo lugar. Sua fonte no pensamento Budista, entretanto, é chamada ignorância – isso é, uma percepção imperfeita do mundo. Para remover a ignorância você deve livrar você mesmo de o que Ricard chama de “toxinas mentais”, como inveja, raiva e ódio. Como? “Através da honestidade e introspecção sincera”, ele escreve, uma análise e contemplação calma de você mesmo que “consiste em se erguer sobre o redemoinho dos nossos pensamentos por um momento e olhar calmamente para dentro, como uma paisagem interior, para encontrar a personificação de nossas mais profundas aspirações”.

Muitas pessoas, diz Ricard, tem medo de olhar para dentro de si mesmas. E então ele as convida para sentar e resumir o que realmente tem valor nessa vida. Não é um exercício fácil, mas pode ser um começo, uma primeira meditação, ou a “familiarização com um novo estado de ser”.

E ainda o mundo é um lugar intensivamente ocupado e muitas pessoas não tem tempo para a meditação. A que Ricard respondeu: “Se você disser que não tem 30 minutos para meditação, isso quer dizer que você não se importa com isso. Porque você pode encontrar 30 minutos para qualquer coisa que você realmente se importa. Mas por que você deveria se importar com alguma coisa? Porque você vê o benefício dela”.

Ricard, 60 anos, se intitula “um camarada brando”. Ele claramente é, mas ele tem sido isso há um bom tempo. “Até quando eu era um iniciante, quando ainda trabalhava no Instituto Pasteur, eu meditava por 30 ou 40 minutos toda manhã antes de trabalhar. Isso faz uma diferença enorme na qualidade do dia, no jeito como eu reajo às coisas, no jeito como eu experimento as coisas, e quando eu não faço isso, vem esse sentimento de inquietude que me toma, do tipo, O que está acontecendo aqui? Mas com a meditação, você fica mais aberto e sereno, e isso se torna uma maneira de lidar com as coisas”.

A discussão de Ricard em emoções perturbadoras e seus “antídotos” é o capítulo mais esclarecedor de “Felicidade”. Ele oferece três métodos. Primeiro: usando antídotos mentais para deter emoções aflitivas. Ele assemelha isso à ácido neutralizador com alcalinos. Para controlar o ódio, você habitua sua mente ao amor altruísta, por exemplo; para conter a raiva, você usa a paciência.

Segundo: Libertando as emoções. Ao invés de aplicar um antídoto para cada emoção negativa, usa um “único antídoto que age em um nível mais básico nas nossas aflições mentais”. Com isso ele quer dizer soltando as emoções assim que elas se formam: “Uma vez que nos acostumamos a olhar para pensamentos no momento que eles aparecem e então permitindo-os a dissipar antes que eles oprimam a mente, é muito mais fácil manter controle sobre a mente e gerenciar as emoções conflitivas em nossas vidas ativas”.

Terceiro, mas mais complicado: extraindo energia positiva de pensamentos negativos. Raiva pode impulsionar a ação; Desejo pode criar uma forma de êxtase, e orgulho pode ocasionar auto-confiança. Mas desmontar aspectos positivos e deixar os negativos para trás, ele avisa, requer muita clareza de pensamento. Embora não seja uma habilidade fácil, é talvez a mais efetiva no combate às emoções sombrias.

‘Felicidade é o subproduto, o resutaldo total de um conjunto de habilidades que combinadas dão sabedoria, liberdade interior e compaixão.’

Ricard discute que o objetivo da meditação é reconhecer e contemplar um vasto espaço interno de calma, onde ondas de pensamentos aliviaram e deixaram um oceano suave. Isso é uma imagem da mente pura, uma fonte da qual se tira força. “A chave é tentar intuitivamente ver por trás do quadro de pensamentos”, ele disse, “o que os Budistas chamam de aspecto luminoso da mente, que é mais parecido com a principal qualidade cognitiva da consciência”. Quando confrontado na vida diária com problemas, você precisa apenas de recordar que emoções são efêmeras e que você tem uma calma interior inabalável, Ricard argumenta. Com essa força, você pode ser uma pessoa capaz de amar e ajudar os outros.

Meditação funciona, ele acredita, até no nível físico. Ricard está profundamente envolvido no trabalho do Instituto Mente & Vida de Boulder, Colorado, onde estudos em muitos meditadores têm mostrado que a prática pode remoldar o cérebro para reagir, por exemplo, de maneiras mais abertas e positivas quando se depara com desafios. Ricard está entre os meditadores no projeto. “Voltando à ciência depois de 35 anos”, ele disse, “foi muito natural para mim, e na verdade até um pouco emocionante”. Ele descreveu o trabalho do instituto como uma tentativa de ganhar um selo de aprovação para “a noção do treinamento da mente” e para “fazer algo que pode melhorar a qualidade de nossas vidas”.

Que, afinal de contas, é possível, Ricard argumenta, apesar da tão-falada cruel síndrome do mundo, que postula um mundo sem esperanças. A resposta dele: “A crença de que a natureza humana é essencialmente corrupta mancha nossa visão de vida com pessimismo e nos faz questionar o básico da busca pela felicidade”. Somente o otimista pode mudar as coisas para melhor, ele acredita. Mas ele afasta superficialmente: “Eu não estou concebendo um programa Seja Feliz em sete-passos, mas tentando ir para a questão central de o que é felicidade autêntica”.

Ele lhe convida a olhar “atrás” dos seus pensamentos com uma “Pura sensibilização sem conteúdo, uma consciência” em que você está simplesmente “presente”, o estado perfeito para realizar a efemeridade de pensamentos e um poderoso ponto de partida para compaixão e altruísmo, os verdadeiros ingredientes da felicidade. Entender claramente você mesmo é também sentir compaixão pelos outros e querer ajudá-los, familiares ou estranhos. Até que nós vejamos que nossa própria felicidade depende da felicidade dos outros, diz Ricard, este círculo filosófico pode ser fechado.

Ele faz um apelo intenso para “mais compaixão na sociedade”, mais altruísmo, mais preocupação com outras pessoas, menos egoísmo. “Qualquer um pode ser altruísta”, ele disse. “Em qualquer lugar, qualquer hora. Você abre a porta para alguém no seu local de trabalho; você abre a porta em casa. Uma pessoa altruísta realmente se comporta e é percebida de um jeito diferente, como alguém que irradia bondade. Definitivamente pode ser desenvolvida como uma habilidade.

“Do momento em que você põe os pés no caminho espiritual você deve dizer, ‘Eu vou melhorar, me aperfeiçoar, para ganhar a capacidade de estar a serviços dos outros’. Para esse efeito, “Nós precisamos construir a capacidade de ajudar, e isso vem através de mudar a mente de alguém”.

Traduzido por Rafael Byrro – PARK IDIOMAS
rafaelbyrro.bh@parkidiomas.com.br