

O significado da felicidade

por S.N. Goenka

(O texto abaixo foi adaptado da palestra de Goenkaji intitulada “Isto é tudo o que há? O significado da felicidade” no Fórum Mundial Econômico, Davos, em 31 de janeiro de 2000.)

Cada indivíduo que está frequentando este Fórum faz parte de um seleto grupo de pessoas em nosso planeta. Estão geralmente dentre os indivíduos mais ricos, mais poderosos, mais bem-sucedidos no mundo. Até mesmo ser convidado para o Fórum Mundial Econômico é um reconhecimento do status elevado alcançado por cada participante dentre seus pares. Quando alguém dispõe de toda riqueza, todo o poder e todo status que jamais desejou, será necessariamente feliz? Seriam todas estas conquistas e a resultante auto-satisfação “tudo o que há”? Ou existe algum grau maior de felicidade possível de ser alcançado?

A felicidade é uma condição efêmera. É extremamente fugaz. Está presente em um momento e desaparece no seguinte. Um dia, quando tudo vai bem com seus negócios, sua conta bancária e sua família, há felicidade. Mas o que ocorre, quando algo indesejável acontece? Quando algo inteiramente fora de seu controle ocorre para perturbar a sua felicidade e a sua harmonia?

Toda pessoa neste mundo, independentemente de seu poder e de sua posição, experimentará períodos durante os quais surgem circunstâncias fora de seu controle e nada de seu agrado. Pode ser a descoberta de que desenvolveu uma doença fatal. Pode ser a doença ou a morte de uma pessoa próxima e querida. Pode ser um divórcio ou a descoberta de que está sendo traído pelo seu/sua marido/mulher. Para pessoas viciadas em ter sucesso na vida, pode ser simplesmente um fracasso qualquer: uma decisão equivocada nos negócios, a aquisição de sua companhia resultando na perda de seu emprego, a derrota em uma eleição política,

alguém obtendo a promoção que tanto desejava ou seu filho fugindo de casa ou se rebelando e rejeitando todos os valores que você mais preza. Independentemente de quanta riqueza, quanto prestígio e quanto poder dispuser, tais eventos e fracassos indesejáveis costumam gerar enorme sofrimento.

Em seguida, vem a pergunta: como lidar com estes períodos de infelicidade, que estragam o que seria de outra maneira uma vida ideal? Tais períodos estão destinados a surgir mesmo na vida mais abençoada. Você se comportou de uma maneira equilibrada e equânime ou reagiu com aversão com relação ao sofrimento que está experimentando? Você anseia pelo retorno de sua felicidade? Além do mais, quando você se torna viciado em felicidade e em tudo sempre acontecendo segundo a sua vontade, o sofrimento quando as coisas não acontecem se torna ainda maior. De fato, torna-se insuportável. Isto pode nos levar a recorrer ao álcool, a fim de enfrentar tais situações de desapontamento e de depressão, a tomar pílulas para dormir, com vistas a conseguir o repouso de que precisamos para continuar a seguir em frente. A todo o momento, dizemos ao mundo exterior e a nós mesmos que estamos sublimemente felizes por causa de nossa riqueza, nosso poder e nossa posição.

Venho de uma família de negociantes e fui um empresário e um homem de negócios desde muito cedo. Construí usinas de açúcar, fábricas de tecido e de cobertores, além de ter fundado empresas de importação-exportação com escritórios por todo o mundo. Neste processo, fiz muito dinheiro. No entanto, também recorro vivamente como reagia aos acontecimentos em meu mundo dos negócios e na minha vida pessoal durante aqueles anos. Todas as noites, se tivesse deixado de ter sucesso em uma transação comercial durante o dia, permanecia acordado por horas e tentava descobrir o que havia dado errado e o que poderia fazer na próxima vez. Mesmo se alcançasse um grande sucesso, naquele dia permanecia acordado para me deleitar com minhas conquistas. Mesmo experimentando sucesso, isto não era nem felicidade nem paz de espírito. Descobri que a paz estava intimamente relacionada com a felicidade e com frequência me faltavam ambas, independentemente de meu dinheiro e do meu status enquanto líder da comunidade.

Recordo-me de um dos meus poemas favoritos relacionado a este assunto:

É bem fácil ser amável,
quando a vida flui suavemente qual doce canção.
Mas o homem de valor
é aquele capaz de sorrir,
quando sair tudo inteiramente errado.

Como cada um de nós lida com estes períodos onde as coisas que saem 'inteiramente erradas' é um componente preponderante do 'significado da felicidade', independentemente de nosso dinheiro, nosso poder e nosso prestígio.

É uma necessidade humana básica desejar viver uma vida feliz. Para tanto, temos de experimentar a verdadeira felicidade. A assim chamada felicidade que experimentamos ao possuir dinheiro, poder e ao nos deleitarmos com prazeres sensuais não é a verdadeira felicidade. É extremamente frágil, instável e fugaz. Para a verdadeira felicidade, para a felicidade duradoura e estável, temos de empreender uma jornada profunda dentro de nós mesmos e nos livrarmos de toda infelicidade armazenada nos níveis mais profundos da mente. Enquanto houver sofrimento no fundo da mente, todas as tentativas de sentirmos a felicidade no nível superficial da mente se revelarão inúteis.

Este estoque de infelicidade nas profundezas da mente continua a se multiplicar enquanto continuarmos a gerar negatividades, tais como ódio, raiva, má vontade e animosidade. A lei da natureza é tal que, tão logo comecemos a gerar negatividade, a infelicidade surgirá simultaneamente. É impossível sentirmo-nos felizes e em paz quando estivermos gerando negatividade na mente. Paz e negatividade não podem coexistir, tal qual a luz e a escuridão não podem coexistir. Existe um exercício científico

sistemático desenvolvido por um grande super-cientista em meu antigo país, por intermédio do qual podemos explorar a verdade pertencente ao fenômeno mente-matéria no nível da experiência. Esta técnica é chamada Vipassana, que significa observar a realidade objetivamente, tal qual é.

A técnica nos auxilia a desenvolver a faculdade de sentir e de compreender a interação de mente e matéria dentro de nossa estrutura física. A técnica de Vipassana envolve a lei da natureza fundamental de que sempre que alguma impureza surgir na mente, simultaneamente, duas coisas começarão a ocorrer no nível físico. Uma é a de que a respiração perde seu ritmo normal. Começo a respirar mais intensamente sempre que uma negatividade surgir na mente. Esta é uma realidade muito grosseira e aparente, que todos podem experimentar. Ao mesmo tempo, no nível mais sutil, uma reação bioquímica tem início dentro do corpo. Experimento uma sensação física no corpo. Toda impureza gera uma ou outra sensação em alguma parte do corpo.

Esta é uma solução prática. Uma pessoa comum não é capaz de observar impurezas abstratas na mente. Medo abstrato, raiva abstrata ou paixão abstrata. Mas com o treinamento adequado e com a prática adequada, é muito fácil observar a respiração e as sensações, ambas diretamente relacionadas às impurezas mentais.

A respiração e as sensações ajudarão de duas maneiras. Primeiramente, tão logo uma impureza surja na mente, a respiração perderá seu ritmo normal. Começará a gritar: “Veja, alguma coisa está errada!” da mesma forma, as sensações me dirão: “Alguma coisa está errada.” Devo aceitar isto. Então, tendo sido advertido, começo a observar a respiração, as sensações e descubro que a impureza logo desaparece.

Este fenômeno físico-mental é como uma moeda com duas faces. Em uma face estão os pensamentos ou as emoções que surgem na mente. Na outra, estão a respiração e as sensações no corpo. Cada pensamento ou cada emoção, consciente ou inconsciente, cada impureza mental, se manifesta na respiração e na sensação daquele momento. Assim, ao observar a respiração ou a sensação, estamos indiretamente observando a impureza mental. Em vez de fugir do problema, estará enfrentando a

realidade tal qual é. Então, descobrirá que a impureza perde sua força. Já não pode mais dominá-lo como fazia no passado. Se você persistir, a impureza desaparecerá por completo, no seu devido tempo, e você permanecerá em paz e feliz.

Dessa maneira, a técnica de auto-observação nos mostra a realidade em seus dois aspectos: externo e interno. Anteriormente, sempre observávamos o lado de fora com os olhos abertos, perdendo a verdade interior. Os seres humanos sempre procuraram fora de si a causa de sua infelicidade. Sempre culpavam e tentaram mudar a realidade exterior. Tendo em vista que são ignorantes da realidade interior, jamais entenderam que a causa do sofrimento jaz no seu interior, em suas próprias reações cegas.

Quanto mais praticarmos esta técnica, mais rapidamente seremos capazes de sair das negatividades. Gradualmente, a mente se tornará livre das impurezas. Tornar-se-á pura. Uma mente pura está sempre cheia de amor, amor desinteressado pelos outros. Cheia de compaixão pelas falhas e pelos sofrimentos dos outros. Cheia de alegria com seu sucesso e com sua felicidade. Cheia de equanimidade diante de qualquer situação.

Quando tivermos alcançado este estágio, então, todo o padrão de nossa vida começa a mudar. Não é mais possível para nós fazer qualquer coisa física ou vocal que prejudique a paz e a felicidade dos outros. Em vez disso, a mente equilibrada não somente se torna tranquila, auxilia também os outros a ficar em paz. A atmosfera em torno de tal pessoa se tornará permeada de paz, harmonia e verdadeira felicidade, que também começará a contagiar os outros.

Esta experiência direta da realidade dentro de nós mesmos, esta técnica de auto-observação, é chamada Vipassana e é um caminho simples e direto que nos leva a viver uma vida verdadeiramente feliz.

Existem diferentes componentes para se viver uma vida feliz. Diversos deles são relevantes para o grupo de pessoas presentes ao Fórum. Quando você dispõe de todo o dinheiro e todas as possessões que jamais poderia desejar, como poderá efetivamente usufruir estas bênçãos, quando milhões de pessoas no mundo estão inseguras de sua próxima

refeição. Embora nada haja de errado, em absoluto, com se ganhar dinheiro para sustentar a si próprio, sua família e todos aqueles que dependem de você, você também deve dar retorno à sociedade. Você está amealhando sua riqueza da sociedade, portanto, deve dar algo em troca. Esta atitude deve ser: 'Estou ganhando para mim, mas também ganhando para outros'.

Outro aspecto da felicidade nos negócios é o de estar seguro de que, seja o que for que você faça para ganhar seu dinheiro, não seja algo que possa ferir nem prejudicar os outros. Esta é uma enorme responsabilidade. Dinheiro ganho às custas da paz e da felicidade de outro ser humano jamais lhe trará felicidade. A verdadeira felicidade não são as possessões ou as conquistas ou a riqueza ou o poder. É um estado de ser interior que resulta de uma mente pura e tranquila. Vipassana é uma ferramenta que ajuda todos a alcançar esse estado.

www.vridhamma.org