



## Aprendendo a Relaxar

No texto *Letting Down The Walls*, Alexander Berzin nos dá uma dica super preciosa sobre como relaxar.

Quando falamos em relaxamento, normalmente pensamos em relaxar o corpo, os músculos, a expressão facial. Esquecemos da mente. Achamos que relaxar a mente é dormir. Para relaxar a mente, precisamos baixar nossas barreiras de proteção ao ego, o medo de se machucar e o medo do desconhecido. Então a mente naturalmente relaxa.

“Às vezes temos receio de sentir um determinado sentimento porque não sabemos o que vai acontecer – parece que vamos perder o controle. Isso é o grande e sólido “eu” se protegendo atrás de barreiras.

Temos que relaxar. Isso é essencial. Mas relaxar não significa apenas relaxar os músculos ou a tensão física, embora isso obviamente faça parte. Significa estar mentalmente relaxado; e isso vem da compreensão, ou de algum nível de compreensão, dos ensinamentos sobre a vacuidade. A vacuidade significa uma ausência de modos impossíveis de existência no que diz respeito a nós, aos outros e a tudo o que acontece à nossa volta. Nada e ninguém existe de maneira “sólida”, por si só, independentemente de tudo o mais, alienado do que está acontecendo. Se conseguirmos relaxar a consciência excessiva do “eu”, a insegurança e a preocupação autocentrada, teremos uma ideia de como é ter algum nível de entendimento da vacuidade. Mesmo sem termos estudado profundamente a vacuidade, podemos ter uma ideia do que ela significa, pois podemos experimentá-la, em um certo nível, quando estamos com o nosso melhor amigo.

Se abordarmos as situações com sinceridade, ao invés de criar um espetáculo, veremos que isso funciona. Não estaremos tentando nos vender, como quando estamos procurando emprego. Não estaremos atuando, como numa peça de teatro. Estaremos totalmente confortáveis com todo mundo, porque estaremos fundamentalmente confortáveis com nós mesmos. Tudo isso depende, obviamente, da nossa compreensão do “eu”, de nossa compreensão sobre como o “eu” existe – ou seja, de nossa compreensão da vacuidade. O “eu” existe vazio de todos os modos impossíveis de existência. “Eu” existo vazio de todas as formas impossíveis de existência. E vocês também.

Poderíamos questionar: “bom, se eu baixar todas as minhas defesas, não ficarei vulnerável e sujeito a me machucar?” Não acho que seja esse o caso. Podemos usar o exemplo das artes marciais: se estivermos tensos não conseguiremos reagir rapidamente quando alguém nos atacar. Se as barreiras da preocupação excessiva com o “eu” (ing. self-consciousness) estiverem baixadas, estaremos totalmente atentos ao que se passa. Então será possível reagir muito, muito rapidamente, ao que quer que ocorra.

É uma questão de lidarmos com o fator medo, não é? É o medo que nós temos que superar, visto que é o medo que está nos impedindo de baixar nossas barreiras de proteção. Temos receio de que “se eu baixar minhas barreiras, posso me machucar”. Mas nos machucamos justamente porque erguemos as barreiras, ao erguer essas barreiras estamos, na verdade, machucando a nós mesmos. Mas precisamos aprender isso através da experiência própria e do entendimento.”

Fonte: <https://estudandobudismo.wordpress.com>, traduzido do original em inglês do Professor Alezander Berzin (e do seu projecto [Study Buddhism](#)), por [Rosa Frazão](#).

Texto original [letting-down-the-walls](#)