

Lição 18: Pensamento Hábil – Parte 2

A Quarta Nobre Verdade é o caminho que leva ao fim do sofrimento, que consiste em trilhar o Nobre Caminho Óctuplo. Este é o segundo aspecto do caminho.

“O ódio nunca é apaziguado pelo ódio neste mundo.
Apenas através do não-ódio, o ódio é apaziguado.
Esta é uma Lei Eterna.”

Dhammapada

Esta lição tratará dos dois pensamentos hábeis restantes: *metta* e compaixão (*karuna*), os antídotos contra todos os venenos da aversão.

Metta é o segundo pensamento hábil. É um antídoto contra a má-vontade ou a maldade. A prática de *metta* deve ser cultivada ativamente, porque todos nós estamos cheios de pensamentos de má-vontade e maldade – esta é a condição humana –, e a superação destas impurezas requer esforço contínuo. Como Bhikkhu Bodhi explica em *The Noble Eightfold Path*, a prática de *metta* é facilitada pelo *metta-bhavana*, a meditação de *metta*.

A meditação começa com o desenvolvimento da bondade amorosa para consigo mesmo. Sugere-se que se tome a si próprio como o primeiro objeto de *metta*, porque o verdadeiro sentimento de *metta* para com os outros só se torna possível quando se é capaz de sentir genuinamente *metta* para consigo mesmo. Provavelmente a maior parte da raiva e hostilidade que dirigimos aos outros tem origem em atitudes negativas que temos com relação a nós mesmos. Quando *metta* é dirigida ao nosso interior, ajuda a derreter a crosta endurecida criada por estas atitudes negativas, permitindo a irradiação espontânea da bondade e da simpatia para o exterior.

Uma vez que se aprendeu a irradiar o sentimento de *metta* para consigo mesmo, a etapa seguinte é estendê-lo aos outros. A irradiação de *metta* depende de uma mudança no sentimento de identidade, com sua expansão para além de seus limites habituais e o aprendizado de como se identificar com os outros. A mudança é um método puramente psicológico, inteiramente livre de postulados teológicos e metafísicos, tais como o do eu universal imanente a todos os seres. Ao invés disso, origina-se de uma reflexão simples e honesta que nos permite compartilhar a subjetividade representada pelos outros e experimentar o mundo (ao menos imaginariamente) do ponto de vista de seu próprio interior. Se observarmos nossa própria mente, descobriremos que o anseio básico de nosso ser é o desejo de ser feliz e livre de sofrimento. Assim que observamos isso em nós, podemos imediatamente compreender que todos os seres vivos compartilham o mesmo desejo básico. Todos querem estar bem, felizes e seguros.

Pense num mundo no qual *metta* seja praticada universalmente! *Metta* é dirigida a todos, sem exceções. Isto pode parecer difícil, especialmente para com nossos inimigos, mas considere o que o Venerável Bhante Gunaratana tem a dizer em *Oito Passos Conscientes para a Felicidade*:

Não existe o inimigo. É o estado negativo da mente dessa pessoa (que imaginamos nosso inimigo) que está nos causando problemas. A plena atenção nos mostra que os estados da mente não são permanentes. São provisórios, corrigíveis, ajustáveis. Em termos práticos, a melhor coisa a fazer para assegurar minha própria paz e felicidade é ajudar meus inimigos a superarem seus problemas. Se todos meus inimigos estivessem livres da dor, do descontentamento, da aflição, neurose, paranóia, tensão e ansiedade, não teriam mais motivos para ser meus inimigos – (seriam) como qualquer outra pessoa – seres humanos maravilhosos.

Compaixão, *karuna*, é o terceiro pensamento hábil. É o antídoto contra o ódio e a crueldade. A compaixão requer um objeto; é centrada no indivíduo a quem é expressa. O sofrimento é nosso destino compartilhado; é de crucial importância compreendermos isso. Nós sofremos; todos os outros seres sofrem; esta é a Primeira Nobre Verdade. A compaixão reconhece isso e, quando cultivada, abandona a intenção de causar dano através da palavra ou da ação a qualquer outro ser. É fácil ferir aqueles que nos feriram ou ameaçam nos ferir. Devemos compreender que sua ação tem origem em seu sofrimento profundo. Responder na mesma moeda é perpetuar este sofrimento. Segue outra passagem sobre *metta* e *karuna* de *Oito Passos Conscientes para a Felicidade*:

Compaixão e *metta* apóiam-se mutuamente. Quando se está repleto de *metta*, o coração está aberto e a mente suficientemente clara para enxergar o sofrimento dos outros. Assim como ocorre com *metta*, é impossível praticar a compaixão genuína pelos outros sem o fundamento da autocompaixão. Se tentarmos agir compassivamente a partir do sentido de desmerecimento pessoal ou da crença de que os outros são mais importantes que nós, a verdadeira fonte de nossas ações será a *aversão para conosco*, e não a compaixão pelos outros.

Ninguém é apenas mau. Todos no mundo têm os mesmos problemas. A ganância, a raiva, a inveja, o orgulho, os dias ruins, o desapontamento e a impaciência atingem todos os seres não-iluminados. Quando nos habituamos a enfrentar as várias mudanças da mente com compaixão, a mente pode relaxar. Então, podemos ver mais claramente, e continuamos a crescer em compreensão.

LIÇÃO 18 – QUESTÕES DE REVISÃO

1. Considere as implicações de *metta* e da compaixão para a paz mundial. Você acha que isso é uma utopia?
2. Como você pode usar *metta* e a compaixão em seu ambiente de trabalho? Você acredita que funcionará com seu chefe e seus colegas?
3. Por que somos apegados ao ódio?

Bibliografia da Lição 18

Dhammapada. Traduzido pelo Venerável S. A. Buddharakkhita. Maha Bodhi Society.

Oito Passos Conscientes para a Felicidade. Bhante Henepola Gunaratana. Boston: Wisdom Publications, 2001. (Traduzido para os grupos de estudos da Casa de Dharma)

The Noble Eightfold Path. Bhikkhu Bodhi. Wheel Publication nº 308/311. Kandy: Buddhist Publication Society, 1994.