

O poder da amizade amorosa

Ven. Bhante Gunaratana, a *Meditação da Plena Atenção*
(*Vipassana em linguagem simples*, p. 115-127). Tradução: Casa de Dharma.

Caso você tenha optado por obter benefícios a partir dos instrumentos da plena atenção discutidos neste livro, eles, com certeza, poderão transformar toda a sua experiência. No final desta nova edição, gostaria de me estender enfatizando a importância de outro aspecto do caminho do Buda que segue passo a passo com a plena atenção: *metta* ou amizade amorosa. Sem amizade amorosa, nossa prática da plena atenção nunca superará com sucesso o desejo e nosso rígido sentido do eu. A plena atenção, por seu turno, é a base necessária para o desenvolvimento da amizade amorosa. Ambas desenvolvem-se sempre conjuntamente.

Na década subsequente à da primeira edição deste livro, muitos acontecimentos no mundo acentuaram os sentimentos de insegurança e medo nas pessoas. Neste clima perturbador, a importância de cultivar um senso profundo de amizade amorosa é especialmente crucial para nosso bem-estar e é a maior esperança para o futuro do mundo. A preocupação com o outro, incorporada na amizade amorosa, constitui o cerne da promessa do Buda – pode-se observá-la em todo o seu ensinamento e na maneira como viveu sua vida.

Cada um de nós nasce com a capacidade de sentir a amizade amorosa. Entretanto, apenas numa mente calma, numa mente livre do ódio, da cobiça e da inveja, as sementes da amizade amorosa podem se desenvolver; apenas no solo fértil de uma mente pacífica a amizade amorosa pode florescer. Precisamos nutrir as sementes da amizade amorosa em nós próprios e nos outros, ajudando-as a formar raízes e a amadurecer.

Viajo pelo mundo inteiro ensinando o *Dhamma* e, conseqüentemente, passo muito tempo em aeroportos. Encontrava-me certa ocasião no Aeroporto de Gatwick, próximo a Londres, esperando por um vôo. Tinha de aguardar um bom tempo, mas, para mim, ter bastante tempo pela frente não é problema. De fato, é um prazer, uma vez que significa mais oportunidade para meditar! Então, lá estava eu, sentado de pernas cruzadas num dos

bancos do aeroporto com os olhos fechados, enquanto à minha volta pessoas iam e vinham, chegando e correndo para pegar seus vôos. Quando medito em situações desse tipo, preencho minha mente com pensamentos de amizade amorosa e compaixão por todo o mundo em todos os lugares. A cada respiração, a cada pulsação, a cada batida do coração tento permitir que todo o meu ser seja permeado com o brilho da amizade amorosa.

Naquele aeroporto movimentado, absorvido nos sentimentos de *metta*, eu não prestava atenção ao grande movimento ao meu redor, mas logo tive a sensação de que alguém estava sentado bem próximo a mim no banco. Não abri os olhos, mas simplesmente continuei a meditação, irradiando amizade amorosa. Então, senti duas minúsculas mãos alcançando meu pescoço. Abri os olhos devagar e deparei com uma criança muito bonita, uma menina com cerca de dois anos de idade. A menina, de olhos azuis brilhantes e cabelos loiros encaracolados, estava me abraçando. Eu já havia visto aquela doce criança anteriormente enquanto observava as pessoas; ela estava de mãos dadas com a mãe. Aparentemente, ela havia se soltado da mãe e corrido até mim.

Olhei ao redor e vi que a mãe a estava procurando. Ao ver que a menina estava me abraçando, a mãe pediu: “Por favor, abençoe minha filhinha e deixe-a ir”. Eu não sabia que idioma a menina falava, mas pedi a ela em inglês: “Por favor, vá agora. Sua mãe a espera com um monte de beijos, abraços, brinquedos e doces. Eu não tenho nada disso. Por favor, vá!”. A menina me abraçou com mais força sem querer ir embora. Novamente, a mãe uniu suas mãos em sinal de súplica e pediu num tom de voz muito gentil: “Por favor, senhor, dê-lhe sua bênção e deixe-a ir”.

A esta altura, outras pessoas no aeroporto começaram a reparar. Elas devem ter pensado que eu conhecia aquela menina, que talvez ela tivesse algum parentesco comigo. Certamente pensaram que havia algum forte vínculo entre nós. Mas antes desse dia eu nunca havia visto aquela adorável criancinha. Eu nem ao menos sabia que idioma ela falava. Novamente insisti: “Por favor, vá. Você e sua mãe têm de pegar o avião. Vocês estão atrasadas. Sua mãe tem brinquedos e doces para você. Eu não tenho. Por favor, vá agora!”. Mas a menina não se mexia. Ela se agarrou ainda mais fortemente a mim. Então, muito gentilmente, sua mãe tirou seus braços de meu pescoço e pediu-me para abençoá-la. “Você é uma boa menina”, eu disse. “Sua mãe a ama muito. Agora, apresse-se, senão vocês

podem perder o avião. Por favor, vá!”. Mas ainda assim a menininha não queria ir. Ela chorava e chorava. Finalmente, sua mãe a pegou. A menina esperneava e gritava. Ela tentava se livrar e voltar para mim. Mas desta vez a mãe deu um jeito para levá-la para o avião. A última coisa que vi foi sua luta para se desvencilhar e voltar para mim.

Talvez por causa de minha túnica, a menina tenha pensado que eu fosse o Papai Noel ou algum tipo de personagem de contos de fadas. Mas há uma outra possibilidade. Enquanto me encontrava sentado no banco, eu praticava *metta*, enviando pensamentos de amizade amorosa a cada respiração. Talvez aquela menininha tenha sentido isto; as crianças são extremamente sensíveis a esse tipo de coisa, seus psiquismos absorvem todos os sentimentos ao seu redor. Quando você está com raiva, elas sentem essas vibrações; e quando você está repleto de amor e compaixão, elas também sentem. Aquela menina pode ter sido atraída por mim em razão dos sentimentos de amizade amorosa que sentiu. Havia um vínculo entre nós – o vínculo da amizade amorosa.

Os quatro estados sublimes

A amizade amorosa opera milagres. Temos a capacidade de agir com amizade amorosa. Podemos nem saber que possuímos essa qualidade em nós, mas o poder da amizade amorosa está dentro de todos nós. Amizade amorosa é um dos quatro estados sublimes definidos pelo Buda juntamente com a compaixão, a alegria apreciativa e a equanimidade. Todos esses quatro estados estão inter-relacionados; não podemos desenvolver um deles sem o outro.

Uma forma de compreendê-los é pensar nos diferentes estágios da paternidade e maternidade. Quando uma jovem mulher descobre que está grávida, sente um tremendo transbordamento de amor pelo bebê que virá. Ela fará qualquer coisa ao seu alcance para proteger o bebê que se desenvolve dentro dela e todos os esforços para assegurar que ele esteja bem e saudável. Ela sente-se cheia de pensamentos de amor e esperança com relação à criança. Assim como *metta*, o sentimento que a nova mãe tem pelo filho é ilimitado e

abarca tudo; e, assim como *metta*, não depende das ações ou comportamento de quem recebe nossos pensamentos de amizade amorosa.

À medida que a criança cresce e começa a explorar o mundo, os pais desenvolvem compaixão. Cada vez que o filho machuca o joelho, cai ou bate a cabeça, eles sentem a dor da criança. Alguns pais dizem que, quando seus filhos sentem dor, é como se eles próprios também sentissem. Não há piedade nesse sentimento; a piedade coloca distância entre os outros e nós. A compaixão leva-nos à ação apropriada, e a ação apropriada e compassiva é justamente a esperança pura do fundo do coração de que a dor acabe e a criança não sofra.

Com o passar do tempo, a criança entra na escola. Os pais observam se o filho faz amizades, se está indo bem na escola, nos esportes e nas outras atividades. Talvez o filho tenha êxito no teste de soletrar, pertença ao time de beisebol, ou seja, eleito representante da classe. Os pais não se sentem ressentidos ou invejosos com o sucesso do filho, mas cheios de alegria por ele. Essa é a alegria apreciativa. Pensando sobre como nos sentiríamos a respeito de nosso próprio filho, podemos sentir o mesmo pelos outros. Até mesmo quando pensamos em outras pessoas cujo sucesso é maior que o nosso, podemos apreciar suas realizações e alegrar-nos com sua felicidade.

Prosseguindo com nosso exemplo: após muitos anos, a criança cresceu, terminou a escola e vai cuidar de si; talvez se case e forme uma família. Essa é a fase na qual os pais devem praticar a equanimidade. Obviamente, o que os pais sentem pelo filho não é indiferença. É uma apreciação de que eles fizeram por ele tudo o que estava ao seu alcance. Eles reconhecem suas limitações. Claro que os pais continuam a se importar e a respeitar o filho, mas fazem-no com a consciência de que não mais conduzem sua vida. Esta é a prática da equanimidade.

O objetivo final da prática da meditação é o cultivo desses quatro sublimes estados: amizade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade.

A palavra *metta* origina-se de uma outra palavra páli, *mitta*, que significa “amigo”. É por esse motivo que prefiro usar a expressão “amizade amorosa” como tradução de *metta* ao invés de “bondade amorosa”. A palavra em sânscrito *mitra* também se refere ao sol no centro de nosso sistema solar, que torna toda a vida possível. Assim como os raios do sol

fornece energia para todas as formas de vida, assim também o calor e o brilho de *metta* fluem no coração de todos os seres vivos.

A semente está em todos nós

Diferentes objetos refletem a energia do sol de diferentes maneiras. De forma semelhante, as pessoas diferem em suas habilidades de expressar a amizade amorosa. Algumas parecem ser naturalmente calorosas, enquanto outras são mais reservadas e relutantes em abrir o coração. Algumas pessoas se esforçam para cultivar *metta*; outras cultivam sem dificuldade, mas não há nenhuma que seja totalmente destituída da amizade amorosa. Todos nós nascemos com o instinto para *metta*. Podemos observar isso até mesmo em pequenos bebês que sorriem prontamente quando vêem outro rosto humano, qualquer rosto humano. Infelizmente, muitas pessoas não têm idéia de quanta amizade amorosa possuem. Sua capacidade inata para a amizade amorosa pode estar enterrada sob camadas de ódio, raiva e ressentimento acumuladas ao longo de uma vida (quem sabe, de muitas vidas) de pensamentos e ações prejudiciais. Mas, a despeito de tudo isso, todos nós podemos cultivar nosso coração. Podemos alimentar as sementes de amizade amorosa até que a força da amizade amorosa floresça em cada um de nossos esforços.

Na época do Buda, havia um homem chamado Angulimala. Este homem era, para usar a linguagem atual, um “serial killer”, um assassino. Era tão perverso, que usava um colar de dedos decepados das pessoas que havia massacrado ao redor do pescoço e planejava transformar o Buda em sua milésima vítima. Apesar da reputação e da aparência horrível de Angulimala, o Buda foi capaz de ver sua capacidade para a amizade amorosa. Assim, a partir de seu amor e compaixão – sua própria amizade amorosa – o Buda ensinou o *Dhamma* àquele cruel assassino. Como resultado do ensinamento do Buda, Angulimala desfez-se de sua espada e se rendeu ao Buda, reunindo-se aos seus seguidores e ordenando-se.

Mais tarde, soube-se que Angulimala começou sua viciosa matança muitos anos antes influenciado (por razões obscuras) por um homem a quem considerava seu mestre.

Angulimala não era cruel por natureza nem tampouco uma pessoa má. Na verdade, ele havia sido um menino gentil. Em seu coração havia amizade amorosa, gentileza e compaixão. Assim que se tornou um monge, sua verdadeira natureza se revelou e, não muito tempo após sua ordenação, atingiu a iluminação.

A história de Angulimala mostra que algumas vezes as pessoas podem parecer muito cruéis e perversas. Apesar disso, devemos perceber que elas não são dessa maneira por natureza. Circunstâncias em sua vida as fazem agir de maneira prejudicial. No caso de Angulimala, ele se tornou um assassino em consequência de sua devoção ao seu mestre. Para cada um de nós, não apenas para os criminosos violentos, há incontáveis causas e condições – benéficas e prejudiciais – que nos fazem agir da maneira como agimos.

Juntamente com a meditação oferecida anteriormente neste livro, gostaria de oferecer uma outra maneira de praticar a amizade amorosa. Novamente, inicia-se eliminando pensamentos de ódio a si mesmo e de autocondenação. No início da sessão de meditação, diga a si mesmo as frases que seguem. Novamente, sinta realmente a intenção:

Que minha mente seja preenchida por pensamentos de amizade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade. Que eu seja generoso. Que eu seja gentil. Que eu permaneça relaxado. Que eu seja alegre e pacífico. Que eu seja saudável. Que meu coração se torne leve. Que minhas palavras sejam amáveis para os outros. Que minhas ações sejam gentis.

Que tudo o que eu veja, ouça, cheire, deguste, toque e pense me ajude a cultivar a amizade amorosa, a compaixão, a alegria apreciativa e a equanimidade. Que todas as experiências me ajudem a cultivar pensamentos de generosidade e gentileza. Que todas elas possam ajudar-me a relaxar. Que elas inspirem um comportamento amigável. Que estas experiências sejam fonte de paz e felicidade. Que elas me ajudem a me livrar do medo, da tensão, da ansiedade, da preocupação e da inquietação.

Seja qual for a direção que eu tome nesse mundo, que eu saúde as pessoas com alegria, paz e amizade. Que em todas as direções eu esteja protegido da cobiça, da raiva, da aversão, do ódio, da inveja e do medo.

Quando cultivamos a amizade amorosa em nós próprios, aprendemos a ver que os outros têm essa natureza bondosa e gentil – embora ela possa estar oculta. Algumas vezes, temos de cavar bem fundo para achá-la, outras vezes ela pode estar próxima da superfície.

Enxergando através da imundície

O Buda contou a história de um monge que encontrou um pedaço imundo de pano na estrada. O trapo era tão asqueroso, que, a princípio, o monge não queria nem tocá-lo. Ele chutou o pano com o pé para afastar um pouco da sujeira. Em seguida, com nojo, pegou o pedaço de pano com apenas dois dedos, mantendo-o longe de si. Mesmo assim, o monge enxergou naquele trapo sujo algum potencial, e o levou para casa, e o lavou várias vezes. Depois de várias lavadas, a água finalmente escorreu limpa e, por detrás da imundície e da sujeira, aquele pedaço de pano acabou revelando-se útil. O monge percebeu que, se pudesse encontrar mais pedaços de pano como aquele, talvez pudesse fazer uma túnica com aquele retalho.

Da mesma forma, em razão das palavras desagradáveis que alguém profere, ela pode parecer totalmente desprezível; pode parecer impossível enxergar naquela pessoa o potencial da amizade amorosa. Mas é nesse ponto que entra em ação a prática do *esforço hábil*. Por detrás das aparências exteriores rudes de uma pessoa, pode-se encontrar a calorosa e radiante jóia que é sua verdadeira natureza.

Uma pessoa pode se dirigir a outras com palavras muito cruéis, apesar de algumas vezes agir com compaixão e bondade. Apesar de suas palavras, ela pode praticar boas ações. O Buda comparou esse tipo de pessoa a um lago coberto por musgo. Para usar a água do lago, devemos afastar o musgo. Da mesma forma, algumas vezes precisamos ignorar a fraqueza superficial de uma pessoa para encontrar seu bom coração.

Mas o que fazer se, além das palavras, as ações dessa pessoa também são cruéis? Será ela totalmente má? Mesmo uma pessoa assim pode ter um bom coração. Imagine que você está andando num deserto. Está sem água e não há água por perto; está cansado e com

muito calor. A cada passo, você fica com mais e mais sede. Está desesperado por água. De repente, você encontra uma pegada de vaca no caminho. Há água empossada no sulco formado pela pegada, mas não muita, porque a pegada não é profunda. Se tentar recolhê-la com a mão em concha, ela poderá ficar muito barrenta. Mas você está tão sedento que se ajoelha e se inclina. Muito devagar, leva a boca em direção à água e bebe um gole, muito cuidadosamente para não revolver a lama. Apesar da sujeira ao redor, um pouco da água ainda está límpida. É possível matar a sede. Com esforço semelhante, podemos encontrar um bom coração mesmo numa pessoa que pareça totalmente irrecuperável.

O centro de meditação onde ensino com mais frequência fica localizado nos vales do interior do estado de West Virginia, nos Estados Unidos. Assim que abrimos o centro, havia nas proximidades um homem muito pouco amigável. Eu costumava caminhar todos os dias e sempre que o via acenava para ele. Em resposta, ele ficava carrancudo e desviava o olhar. Mesmo assim, sempre acenava para ele e tinha pensamentos bondosos, enviando-lhe *metta*. Não me intimidava com sua atitude e nunca desisti de agir dessa maneira. Assim que o via, acenava. Cerca de um ano após este primeiro encontro, seu comportamento começou a mudar. Ele parou de ficar carrancudo. Senti-me exultante. A prática da amizade amorosa estava começando a dar frutos.

Mais um ano se passou e, certa ocasião, quando eu passava por ele durante minha caminhada algo milagroso aconteceu. Ele passou de carro e levantou um dos dedos do volante do carro numa espécie de cumprimento. Pensei novamente: “Puxa, isto é maravilhoso! A amizade amorosa está funcionando”. Outro ano se passou e eu continuava acenando para ele todos os dias e desejando-lhe o bem. No terceiro ano, certa ocasião em que passava de carro por mim, ele levantou dois dedos em minha direção. E, então, no ano seguinte, ele levantou quatro dedos do volante do carro para me cumprimentar. Mais tempo se passou. Um dia eu caminhava pela estrada quando ele entrava em sua garagem. Ele tirou completamente sua mão do volante, colocou-a para fora da janela do carro e acenou de volta para mim.

Não se passou muito e então, certo dia, vi que o carro deste homem estava estacionado no acostamento de uma das estradas que margeiam a floresta. Ele estava sentado no banco do motorista fumando um cigarro. Fui em sua direção e comecei a puxar

conversa. Primeiramente conversamos sobre o tempo e então, aos poucos, ele revelou sua história: muitos anos antes ele sofrera um terrível acidente – uma árvore caiu sobre seu carro. Ele quebrou boa parte dos ossos de seu corpo e ficou em coma por um tempo. Quando eu o vi pela primeira vez na estrada ele estava começando a se recuperar. O motivo pelo qual ele não acenava para mim não era porque se tratasse de uma pessoa má, mas simplesmente porque não podia mover todos os dedos da mão! Se eu tivesse desistido de acenar para ele, não teria tido a possibilidade de descobrir que era um bom homem. Certa vez, quando eu estava viajando, ele foi ao centro procurar por mim. Estava preocupado pelo fato de não ter me visto mais caminhando. Hoje em dia somos amigos.

Praticando a amizade amorosa

O Buda disse: “Ao analisar o mundo inteiro com minha mente, não encontrei ninguém que amasse aos outros mais do que a si mesmo. Portanto, quem ama a si mesmo deve cultivar esta amizade amorosa”. Cultive em primeiro lugar a amizade amorosa com relação a si próprio com a intenção de partilhar seus pensamentos bondosos com os outros. Desenvolva este sentimento. Torne-se repleto de bondade para consigo mesmo. Aceite-se como é. Faça as pazes com seus defeitos. Aceite até mesmo suas fraquezas. Seja gentil e perdoe-se pelo que é nesse momento. Se aparecerem pensamentos sobre como você deveria ser, deixe que se vão. Estabeleça plenamente a profundidade desses sentimentos de boa vontade e bondade. Deixe que o poder da amizade amorosa preencha inteiramente seu corpo e sua mente. Relaxe em seu calor e em sua radiância. Envie esse sentimento para as pessoas amadas, para as pessoas desconhecidas, para as que lhe são indiferentes – e até mesmo para seus adversários!”

Vamos todos imaginar que nossas mentes estão livres da ganância, da raiva, da aversão, da inveja e do medo. Deixemos que o pensamento de amizade amorosa nos envolva. Deixemos que cada célula, cada gota de sangue, cada átomo, cada molécula de nosso corpo seja preenchida com o pensamento de amizade. Deixemos que nosso corpo relaxe. Deixemos que a mente relaxe. Deixemos que nossas mentes e corpos sejam

preenchidos com o pensamento de amizade amorosa. Deixemos que a paz e a tranquilidade da amizade amorosa impregne todo o nosso ser.

Que todos os seres em todas as direções, em todo o universo, tenham o coração bom. Que sejam felizes, que tenham prosperidade, que tenham bondade, que tenham amigos bons e dedicados. Que todos os seres em todos os lugares sejam preenchidos com o sentimento de amizade amorosa – de forma abundante, enaltecida e ilimitada. Que estejam livres da inimizade, da aflição e da ansiedade. Que todos vivam felizes.

Assim como caminhamos, corremos ou nadamos para fortalecer nosso corpo, a prática regular da amizade amorosa fortalece nosso coração. No início, pode parecer que se está apenas cumprindo uma obrigação. Mas a associação com pensamentos de *metta* várias e várias vezes torna-se um hábito, um bom hábito. Com o tempo, o coração se fortalece e a resposta da amizade amorosa torna-se automática. À medida que nosso coração se fortalece, somos capazes de ter pensamentos de bondade e amor até mesmo em relação a pessoas difíceis.

Possam meus adversários estar bem, felizes e em paz. Que nenhum mal lhes aconteça, que nenhuma dificuldade lhes ocorra, que nenhum sofrimento os atinja. Que eles sempre alcancem sucesso.

“Sucesso?”, perguntariam alguns. “Como desejar sucesso aos nossos adversários? E se eles estiverem tentando me matar?” Quando desejamos sucesso a nossos adversários, não se trata de sucesso mundano ou em empreendimentos imorais ou antiéticos; significa sucesso no plano espiritual. Nossos adversários obviamente não são bem-sucedidos espiritualmente; caso fossem, não estariam agindo de forma a nos causar mal.

Sempre que desejarmos a nossos adversários: “Que tenham sucesso”, isto significa: “Que meus inimigos estejam livres da raiva, da ganância e da inveja. Que possam ter paz, conforto e felicidade”. Por que motivo alguém é mau ou cruel? Talvez porque tenha sido induzido a isto por circunstâncias infelizes. Talvez tenham ocorrido na vida dessa pessoa situações que desconhecamos que a levem a agir de modo cruel. O Buda pediu que considerássemos pessoas assim da mesma forma que consideramos pessoas que sofrem de uma doença terrível. Ficamos com raiva de pessoas doentes? Ou temos simpatia

e compaixão por elas? Talvez nossos adversários mereçam mais nossa bondade do que as pessoas que nos são caras, uma vez que seu sofrimento é muito maior. Por esta razão, sem nenhuma reserva, devemos cultivar pensamentos bondosos em relação a eles. Incluímos essas pessoas em nosso coração como o faríamos com as que nos são mais queridas.

Possam todos os que nos feriram estar livres da raiva, da ganância, da aversão, do ódio, da inveja e do medo. Que estes pensamentos de amizade amorosa os envolvam. Que cada célula, cada gota de sangue, cada átomo, cada molécula de seu corpo e mente sejam impregnadas com pensamentos de amizade. Que seu corpo esteja relaxado. Que sua mente esteja relaxada. Que a paz e a tranqüilidade penetrem por inteiro em seu ser.

A prática da amizade amorosa pode mudar nossos padrões negativos habituais e reforçar os positivos. Quando praticamos a meditação de *metta*, nossa mente fica repleta de paz e felicidade. Ficamos relaxados. Adquirimos concentração. Quando nossa mente fica calma e pacífica, nosso ódio, raiva e ressentimento desaparecem. Mas a amizade amorosa não se limita a nossos pensamentos. Devemos manifestá-la em palavras e ações. Não podemos cultivar a amizade amorosa isolados do mundo.

Você pode começar por cultivar pensamentos bondosos relacionados a todas as pessoas com quem tem contato diariamente. Se você tiver plena atenção, pode fazer isto a cada minuto de vigília com todos com quem lida. Sempre que vê alguém, considere que, assim como você, esta pessoa deseja ser feliz e evitar o sofrimento. Todos nós nos sentimos dessa maneira. Todos os seres sentem-se assim. Até mesmo o menor inseto recua diante do mal. Quando reconhecemos esta base comum, vemos o quanto estamos conectados. A mulher atrás do balcão, o homem que passa por você na estrada, o jovem casal que atravessa a rua, o idoso que, no parque, alimenta os passarinhos. Sempre que vê outro ser, qualquer ser, tenha isto em mente. Deseje-lhe felicidade, paz e bem-estar. Esta é uma prática que pode mudar sua vida e a vida daqueles ao seu redor.

No começo, você pode experimentar resistência a esta prática. Talvez ela pareça forçada. Talvez você se sinta incapaz de sentir esses tipos de pensamentos. Em conseqüência de experiências em sua própria vida, poderá ser mais fácil sentir amizade amorosa por algumas pessoas e mais difícil por outras. Crianças, por exemplo,

freqüentemente inspiram nossos sentimentos de amizade amorosa muito naturalmente, enquanto com outras pessoas poderá ser mais difícil. Observe seus hábitos mentais. Aprenda a reconhecer suas emoções negativas e comece a derrubá-las. Com plena atenção, aos poucos você poderá mudar suas reações.

Ao enviar pensamentos de amizade amorosa, realmente transformamos o outro? A prática da amizade amorosa pode mudar o mundo? É claro que, quando você envia amizade amorosa a pessoas distantes ou a pessoas que você pode nem conhecer, não é possível saber o resultado. Mas você pode notar o efeito que a prática da amizade amorosa exerce sobre sua própria paz de espírito. O importante é a sinceridade de seu desejo de felicidade para os outros. Realmente, o efeito é imediato. A única maneira de verificar isto por si mesmo é tentando.

Praticar *metta* não significa ignorar as ações prejudiciais dos outros. Significa simplesmente que respondemos a ações desse tipo de um modo apropriado.

Havia um príncipe chamado Abharaja Kumara. Certo dia, ele foi até o Buda e perguntou a ele se já havia sido rude com os outros alguma vez. Na ocasião, o príncipe levava seu filho no colo. “Suponha, príncipe, que seu filho pusesse na boca um pedaço de madeira. O que você faria?”, perguntou o Buda. “Se ele pusesse na boca um pedaço de madeira, eu o seguraria bem firme entre minhas pernas e colocaria meu dedo indicador em sua boca. Ainda que ele chorasse e se debatesse por causa do desconforto, eu puxaria o pedaço de madeira para fora mesmo que ele sangrasse”, disse o príncipe.

“Por que você faria isso?”

“Porque amo meu filho e salvaria sua vida”, foi sua resposta.

“De forma semelhante, príncipe, algumas vezes tenho de ser duro com meus discípulos, não por crueldade, mas por amor a eles”, disse o Buda. Era a amizade amorosa e não a raiva que motivava suas ações.

O Buda nos munuiu de cinco ferramentas básicas para lidar com os outros de maneira amorosa. Estas ferramentas são os cinco preceitos. Algumas pessoas pensam na

moralidade como uma restrição à liberdade, mas o fato é que esses preceitos nos libertam. Eles nos libertam do sofrimento que causamos a nós mesmos e aos outros quando agimos de maneira errada. Essas diretrizes nos treinam para proteger os outros do mal; e, ao proteger os outros, protegemos a nós mesmos. Os preceitos fazem com que nos abstenhamos de tirar a vida, roubar, ter conduta sexual inapropriada, falar de maneira falsa ou rude, e usar substâncias tóxicas que podem nos induzir a agir de maneira impensada.

O desenvolvimento da plena atenção através da prática da meditação também nos auxilia a nos relacionar com os outros com amizade amorosa. Na almofada de meditação, observamos nossa mente à medida que o apego e a aversão aparecem. Ensinamos a nós mesmos a relaxar nossa mente quando pensamentos desse tipo aparecem. Aprendemos a enxergar o apego e a aversão como estados momentâneos e a abrir mão deles. A meditação nos ajuda a olhar o mundo com uma nova luz e nos oferece uma saída. Quanto mais aprofundamos nossa prática, mais habilidades desenvolvemos.

Lidando com a raiva

Quando estamos com raiva de alguém, freqüentemente vislumbramos um aspecto particular dessa pessoa. Normalmente, trata-se de um momento ou dois, suficientes para que digamos palavras rudes, lancemos um olhar raivoso ou façamos algo impensado. Em nossa mente, o restante daquela pessoa desaparece. Tudo o que permanece é aquela parte que mexeu conosco. Quando fazemos isso, isolamos uma minúscula fração daquela pessoa como algo real e sólido. Não vemos todos os fatores e forças que a constituíram. Focalizamos apenas um aspecto seu – aquele que nos enraiveceu.

Ao longo dos anos, tenho recebido muitas cartas de prisioneiros que desejam aprender o *Dhamma*. Alguns fizeram coisas terríveis, tendo até mesmo cometido assassinatos. Apesar disso, eles agora vêem as coisas de forma diferente e querem mudar sua vida. Uma dessas cartas foi particularmente tocante e sensibilizou profundamente meu coração. Nela, o remetente descreveu como os outros prisioneiros gritavam e zombavam do carcereiro sempre que ele aparecia. Este prisioneiro tentou explicar aos outros que aquele

guarda também era um ser humano, mas eles estavam cegos de raiva. Eles viam apenas o uniforme, disse ele, e não o homem dentro dele.

Quando estamos com raiva de alguém, podemos nos perguntar: “Estou zangado com o cabelo na cabeça daquela pessoa? Estou com raiva de sua pele? De seus dentes? De seu cérebro? De seu coração? De seu senso de humor? De seu carinho? De sua generosidade? De seu sorriso?”. Quando nos damos ao trabalho de considerar todos os elementos e processos que constituem uma pessoa, nossa raiva naturalmente se suaviza. Através da prática da plena atenção, aprendemos a enxergar tanto a nós próprios quanto aos outros mais claramente. A compreensão nos ajuda a nos relacionarmos com os outros com amizade amorosa. Dentro de cada um de nós há um centro de bondade. Em alguns, como no caso de Angulimala, não podemos ver essa natureza verdadeira. Compreender o conceito de não-eu suaviza nosso coração e nos ajuda a perdoar as ações cruéis dos outros. Aprendemos a nos relacionar conosco e com os outros com amizade amorosa.

Mas, e se alguém o magoa? E se alguém o insulta? Você pode querer retaliar – o que é uma reação muito humana. Mas a que isso leva? “O ódio nunca é apaziguado com mais ódio”, é dito no *Dhammapada*. Uma reação raivosa leva somente a mais raiva. Se você responde à raiva de outra pessoa com amizade amorosa, esta não aumentará. Poderá aos poucos desaparecer. “Apenas com o amor a raiva é apaziguada”, prossegue o verso do *Dhammapada*.

Um inimigo do Buda chamado Devadatta concebeu uma estratégia para matá-lo. Tendo embebedado um elefante, Devadatta o deixou solto na hora e no lugar no qual sabia que o Buda estaria. Todos os que se encontravam na estrada fugiram. Todos os que viram o Buda o alertaram para que fugisse. Mas o Buda continuou caminhando. Seu devotado companheiro, Ananda, pensou que poderia deter o elefante postando-se em frente ao Buda para protegê-lo, mas este pediu que ele ficasse de lado; apenas a força física de Ananda naturalmente não poderia conter o elefante.

Quando o elefante alcançou o Buda, sua cabeça, assim como suas orelhas, estavam levantadas e sua tromba elevava-se numa fúria raivosa. O Buda simplesmente permaneceu na frente do animal irradiando pensamentos de amor e compaixão – e o elefante se deteve.

O Buda gentilmente levantou a palma da mão em sua direção enviando ondas de amizade amorosa e o elefante ajoelhou-se diante dele, gentil como uma ovelha. Apenas com o poder da amizade amorosa, o Buda subjugou o animal enfurecido.

Responder com raiva à raiva é uma reação condicionada; ela é aprendida ao invés de inata. Se tivéssemos sido treinados desde a infância a ser pacientes, bondosos e gentis, a amizade amorosa teria se transformado em parte de nossa vida. Torna-se um hábito. De outra forma, a raiva se transforma em hábito. Mas mesmo como adultos, podemos mudar nossas reações habituais. Podemos nos treinar a reagir de modo diferente.

Há uma outra história da vida do Buda que nos ensina como responder a insultos e a palavras cruéis. Os rivais do Buda haviam instruído uma prostituta chamada Cinca a insultar e humilhar o Buda. Cinca amarrou um punhado de gravetos à barriga sob suas roupas ásperas para fazer parecer que estava grávida. Quando o Buda fazia um sermão para centenas de pessoas, ela apareceu à sua frente e disse: “Seu ordinário! Você finge ser um santo pregando para todas essas pessoas, mas olha o que fez a mim! Estou grávida”. Calmamente, o Buda falou a ela sem raiva, sem ódio. Com sua voz cheia de amizade amorosa e compaixão, disse: “Irmã, nós dois somos os únicos que sabem o que aconteceu”. Cinca ficou surpresa com a resposta do Buda. Ficou tão atordoada que tropeçou no caminho de volta. Então, as cordas que seguravam o punhado de gravetos à sua barriga se desamarraram e eles caíram no chão. Todo o mundo percebeu o embuste. Muitas pessoas presentes quiseram bater nela, mas o Buda os impediu. “Não, não. Não é deste modo que devemos tratá-la. Devemos ajudá-la a compreender o *Dhamma*. Esta é uma ação muito mais efetiva”. Depois que o Buda ensinou o *Dhamma* a ela, sua personalidade mudou completamente. Ela também se tornou gentil, bondosa e compassiva.

Quando alguém tenta lhe enraivecer ou faz algo para o magoar, mantenha seus pensamentos de amizade amorosa com relação a essa pessoa. Alguém cheio de pensamentos de amizade amorosa, disse o Buda, é como a terra. Pode-se tentar fazer com que a terra desapareça cavando-a com uma enxada ou com uma pá, mas é inútil. Não importa o quanto se cave numa vida ou em muitas vidas, é impossível fazer com que a terra desapareça. A terra permanece inalterada. Assim como a terra, a pessoa repleta de amizade amorosa torna-se intocada pela raiva.

Em outra história da vida do Buda, havia um homem chamado Akkosina, que significa “aquele que não se enraivece”. Mas a verdade é que esse homem era exatamente o oposto disto: estava sempre encolerizado. Quando ouviu que o Buda nunca se zangava com ninguém, decidiu visitá-lo. Foi até ele e o ameaçou com todo tipo de coisas, destratando-o com insultos horríveis. Ao final dos improperios, o Buda perguntou ao homem se ele tinha amigos ou parentes. “Sim”, respondeu ele. “Quando você os visita, leva presentes para eles?”, perguntou o Buda. “Claro”, disse o homem. “Sempre levo presentes para eles”. “O que acontece se eles não aceitam seus presentes?”, perguntou o Buda. “Bem, eu simplesmente levo-os de volta para casa e desfruto deles com minha família”. “Da mesma forma”, disse o Buda, “hoje você me trouxe um presente que não aceito. Você pode levá-lo de volta para a sua casa e para a sua família”.

Com paciência, presença de espírito e amizade amorosa, o Buda nos convida a transformar o modo de considerar o “presente” representado pelas palavras rancorosas.

Se respondermos a insultos ou palavras rancorosas com plena atenção e amizade amorosa, somos capazes de enxergar de perto toda a situação. Talvez a pessoa que se dirigiu a nós dessa forma não soubesse o que estava dizendo. Talvez as palavras não pretendessem lhe ferir. Ela pode ter agido assim inadvertidamente ou em total inocência. Talvez tenha agido dessa forma em consequência de seu estado de espírito no momento em que as palavras foram ditas. Talvez você não tenha ouvido as palavras claramente ou tenha compreendido mal o contexto em que foram ditas. Também é importante considerar cuidadosamente o que aquela pessoa está dizendo. Se responder com raiva, não será capaz de ouvir a mensagem por detrás das palavras. Talvez aquela pessoa esteja apontando algo que você precisa ouvir.

Todos nós encontramos pessoas que nos aborrecem. Sem plena atenção e amizade amorosa, respondemos automaticamente com raiva e ressentimento. Com plena atenção, podemos observar como nossa mente reage a certas palavras e ações. Da mesma forma que fazemos na almofada de meditação, podemos observar o aparecimento do apego e da aversão. A plena atenção é como uma rede de segurança que amortece as ações inábeis. A plena atenção nos proporciona um intervalo; e esse espaço de tempo nos oferece

alternativa. Não temos de ser arrastados por nossos sentimentos. Podemos reagir com sabedoria ao invés de delusão.

A amizade amorosa universal

Amizade amorosa não é algo que fazemos sentados numa almofada em determinado lugar, pensando, pensando e pensando. Devemos deixar o poder da amizade amorosa brilhar em todas as nossas relações com os outros. Amizade amorosa é o princípio subjacente a todos os pensamentos, palavras e ações saudáveis. Com amizade amorosa, reconhecemos mais claramente as necessidades dos outros de forma a ajudá-los prontamente. Com pensamentos de amizade amorosa, apreciamos o sucesso alheio com sentimentos calorosos. Precisamos de amizade amorosa para viver e trabalhar com os outros em harmonia. A amizade amorosa nos protege do sofrimento causado pela raiva e pela inveja. Quando cultivamos a amizade amorosa, a compaixão, a alegria apreciativa pelos outros, e a nossa equanimidade, não só tornamos a vida mais agradável para aqueles ao nosso redor, como também nossa própria vida fica mais pacífica e alegre. O poder da amizade amorosa, assim como o brilho do sol, não tem medida.

Que todos aqueles que se encontram presos, legal ou ilegalmente, que todos os que se encontram sob a custódia da polícia em qualquer lugar do mundo possam encontrar a paz e a felicidade. Que possam estar livres da cobiça, raiva, aversão, ódio, inveja e medo. Que seu corpo e mente estejam repletos de pensamentos de amizade amorosa. Que a paz e a tranquilidade da amizade amorosa impregnem completamente seu corpo e mente.

Que todos aqueles que sofrem de numerosas doenças nos hospitais possam encontrar paz e felicidade. Que possam se livrar da dor, das aflições, da depressão, da frustração, da ansiedade e do medo. Que os pensamentos de amizade amorosa os envolvam a todos. Que sua mente e corpo sejam preenchidos com pensamentos de amizade amorosa.

Que todas as mães que se encontram nas dores do parto possam encontrar paz e felicidade. Que cada gota de sangue, cada célula, cada átomo, cada molécula de seu corpo e mente sejam preenchidas com pensamentos de amizade amorosa.

Que todos os pais solteiros que cuidam de seus filhos possam encontrar paz e felicidade. Que eles tenham paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida. Que eles estejam bem, felizes e pacíficos.

Que todas as crianças que sofrem todo tipo de abuso por parte de adultos possam encontrar a paz e a felicidade. Que elas sejam preenchidas com pensamentos de amizade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade. Que possam ser gentis. Que possam ficar relaxadas. Que seu coração possa se suavizar. Que suas palavras sejam agradáveis para os outros. Que elas se libertem do medo, tensão, ansiedade, preocupação e agitação.

Que todos os líderes sejam gentis, bondosos, generosos e compassivos. Que possam adquirir compreensão sobre os oprimidos, os não-privilegiados, os discriminados e carentes. Que seu coração amoleça diante do sofrimento dos seus cidadãos desafortunados. Que os pensamentos de amizade amorosa os envolvam. Que cada célula, cada gota de sangue, cada átomo, cada molécula de seu corpo e mente sejam recarregados com pensamentos de amizade amorosa. Que a paz e a tranquilidade da amizade amorosa permeie seu ser por inteiro.

Que os oprimidos e não-privilegiados, os carentes e discriminados encontrem a paz e a felicidade. Que estejam livres da dor, das aflições, da depressão, da frustração, da ansiedade e do medo. Possam todos eles, em todas as direções, em todo o universo estar bem, felizes e em paz. Possam todos ter coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida. Que os pensamentos de amizade amorosa os envolvam a todos. Possam sua mente e corpo ser preenchidos com pensamentos de amizade amorosa.

Possam todos os seres de todos os formatos e formas, com duas, quatro, muitas pernas, ou sem pernas, nascidos ou por nascer, neste reino ou no próximo, ter mentes

felizes. Que ninguém engane ou despreze ninguém em nenhum lugar. Que ninguém deseje mal a ninguém. Que eu possa cultivar um coração ilimitado em relação a todos os seres vivos, acima, abaixo e ao redor, livre de ódio ou ressentimento. Possam todos os seres se libertar do sofrimento e obter a paz perfeita.

A amizade amorosa ultrapassa todas as fronteiras de religião, cultura, geografia, idioma e nacionalidade. É uma lei antiga e universal que nos une a todos – não importa qual forma possamos adotar. A amizade amorosa deve ser praticada de forma incondicional. A dor de meu inimigo é minha dor. Sua raiva é minha raiva. Sua amizade amorosa é minha amizade amorosa. Se ele está feliz, estou feliz. Se ele está em paz, estou em paz. Se ele tem saúde, estou saudável. Assim como todos nós compartilhamos o sofrimento não importando quais sejam nossas diferenças, deveríamos compartilhar a nossa amizade amorosa com todas as pessoas em qualquer lugar. Assim como nenhuma nação pode permanecer isolada sem a ajuda e o apoio de outras nações, da mesma forma ninguém pode existir em isolamento. Para sobreviver, precisamos de outros seres vivos, seres que são diferentes de nós. É assim que as coisas são. Em razão das diferenças existentes, a prática da amizade amorosa é absolutamente necessária. É aquilo que nos une a todos.

*Casa de Dharma - Centro de Meditação Budista Theravada
Tel./fax: (11) 3256-2824 casadedharma@yahoo.com.br <http://casadedharma.org>*