

Sobre o Amor

de
Ajahn Jayasaro



Tradução de Kāñcano Bhikkhu

Edição em Inglês – On Love - 2010
Edição em Português – Sobre o Amor - 2013
©Publicações Mosteiro Budista Theravada
www.mosteirobudista.com

As publicações do Mosteiro Budista Theravada são para distribuição gratuita. Não é permitida qualquer forma de reprodução parcial ou total para fins comerciais. Cópias deste livro ou autorização para reimpressão para distribuição gratuita, podem ser obtidas após notificação a mosteirotheravada@gmail.com .

Prefácio

Este pequeno livro nasceu de uma palestra de Dhamma, oferecida na língua Tailandesa que, após ter sido transcrita e editada, foi impressa sob o título Lak Rak.

Uma das leitoras desse livro, Varangkana Lam-sam, considerou-o muito útil e decidiu patrocinar a impressão de uma versão em Inglês, como uma oferta de *Dhamma* para outros praticantes budistas. A sua prima, Pimkaeo Sundaravej, que tinha recebido dela uma cópia em tailandês, traduziu-o para inglês. Da minha parte, revi o manuscrito e clarifiquei alguns pontos de *Dhamma* que senti serem um pouco vagos no meu discurso original. Gostaria de expressar a minha apreciação pelos esforços de Varangkana e Pimkaeo para tornar este livro uma realidade.

Que as virtudes da Jóia Tríplice guiem e protejam todos os que lerem este livro.

Ajahn Jayasaro



Nota do tradutor

Este livro de Ajahn Jayasaro tocou-me desde a sua primeira leitura; o tema foi algo que sempre me interessou na minha prática pessoal, mas pela primeira vez este foi-me apresentado de uma forma mais integral e condensada. A ideia de realizar este trabalho de tradução surgiu desde então, mas somente agora ganhou vida.

Em Junho de 2012 deu-se início à residência do Sangha Theravada em Portugal com a vinda de três monges, que assim passaram o vassa em Lisboa. Tendo sido um desses monges, tive a oportunidade e alegria de contactar com várias pessoas, tornando-se claro para mim a grande necessidade que existe de compreender melhor as particularidades inerentes ao amor, e como o abordar de forma mais eficiente e benéfica nas suas vidas.

A visita de Ajahn Jayasaro e o apoio que nos ofereceu, bem como todos aqueles que nos rece-

beram e apoiaram em Lisboa de forma tão calorosa e extremamente generosa, desde o primeiro instante, e que têm continuado a apoiar o projecto para o estabelecimento de uma comunidade monástica em Portugal, prontificou-me ainda mais a fazer este trabalho e a oferecê-lo a todos como um gesto de gratidão.

Gostaria de expressar também a minha gratidão, respeito e apreço a Ajahn Jayasaro pelos seus valiosos ensinamentos e por ter dado o seu aval para a realização desta tradução.

Quero mais uma vez agradecer a Appamādo Bhikkhu (kalyanamitta e companheiro do caminho) pela sua pronta disponibilidade e dedicação no trabalho de revisão.

Um agradecimento especial ao grupo Katuññutā da Malásia, Singapura e Austrália, por tornarem esta publicação gratuita para todos.

Dedico esta tradução com amor e gratidão aos meus pais. E a todos aqueles que ao longo dos anos têm vindo a auxiliar o meu percurso espiritual.

Kāñcano Bhikkhu

Sobre o Amor

Ajahn Jayasaro



Sempre gostei de histórias e em particular de histórias que requerem que o leitor sofra um pouco e que verta algumas lágrimas no desenrolar da acção, antes do final feliz. Actualmente, o Caminho Óctuplo é a minha história preferida; a iluminação é o supremo final feliz. Mas nas histórias que eu acalentei na minha juventude, os finais felizes quase sempre envolviam um certo tipo de amor, e comecei a observar que na realidade, o amor nem sempre é uma garantia para a felicidade e raramente soluciona seja o que for por muito tempo. Um dos “slogans” do meu tempo que mais me marcou foi um que questionava se éramos parte do problema ou parte da solução. Penso que esta

é uma questão que podemos colocar relativamente ao amor. Ele é mesmo parte da solução para o sofrimento na nossa vida ou simplesmente o aumenta? A resposta é simples: depende do tipo de amor e de como cuidamos dele. Até o amor mais puro necessita de ser constantemente purificado.

E porque é que é necessário continuar a purificar o amor? A resposta fácil é que ele está sujeito a impurezas. A causa dessas impurezas é o sofrimento e a causa do sofrimento é o desejo. Visto nós, seres humanos, não desejarmos nem sequer uma ponta de sofrimento, mas de bom agrado aceitarmos toda e qualquer felicidade que se nos apresenta, faz sentido assegurarmo-nos de que todos os diferentes aspectos das nossas vidas, incluindo o amor, sejam os mais propícios para o alcance da felicidade, evitando o mais possível o sofrimento. O amor é uma parte da vida que necessitamos de imbuir de sabedoria e compreensão.

O amor tende a misturar-se com outras emoções, fazendo com que aqueles que nunca reflectiram sobre ele atentamente, confundam as emoções associadas ao amor com uma parte ou até com expressões do próprio amor. Por exemplo, frequentemente, em vez de considerarmos preocupações e ciúmes como sendo impurezas do amor, tomamo-

-las como provas do mesmo, e assim aceitamos tais sentimentos. Temos tendência a ignorar as impurezas do amor. É alarmante como tão facilmente os estados de negatividade da mente, tais como a avareza, a aversão e a ignorância, podem destruir o amor, infiltrando-se nos corações que desconhecem os ensinamentos do Buddha (*Dhamma*). A maior parte das pessoas são como donos de uma casa sem portas: qualquer um é livre de entrar e sair; não é de surpreender que os ladrões abundem!

É um acto de inteligência entender o que é o amor, pois conhecer e compreender a nossa natureza é o único caminho para a paz e felicidade a que nós, seres humanos, podemos e devemos aspirar. O Buddha ensina-nos que, neste mundo, tudo pode ser um problema para quem não tem sabedoria, mas não para quem a tem. O mesmo se aplica ao amor. Quando a nossa sabedoria estiver suficientemente desenvolvida, poderemos abandonar a tristeza e praticar a parte alegre do *Dhamma* para que o amor não nos cause mal e, pelo contrário, se torne no motor que impulsiona as nossas vidas para a verdadeira felicidade.

Ao tentarmos compreender o que é o amor, estas são as questões que podemos colocar a nós próprios: O que é o amor? Quais são as vantagens

e desvantagens do amor? Como é que o amor surge? Como é que se mantém o amor? Como é que o amor se desfaz e termina? O que são as impurezas do amor? O que é que conserva e purifica o amor? Como nos devemos comportar em relação ao amor de forma a maximizar a felicidade e minimizar a dor?

O primeiro desafio ao responder a estas questões é a semântica da palavra. O significado da palavra “amor” é pouco preciso, porque o termo é usado para descrever muitos e diferentes tipos de apego. Às vezes dizemos que amamos algo quando o que na realidade queremos dizer é que gostamos muito disso, como por exemplo: amamos nadar, amamos marisco, amamos este ou aquele filme. Visto este tipo de amor não ser relevante para a minha discussão, não voltarei aqui a mencioná-lo.

Outro tipo de amor é a devoção ao intangível, a crenças ou ideais, amarmos o nosso país ou a nossa religião, por exemplo. O apego a determinado ideal pode ser tão intenso que o ser humano torna-se disposto a matar ou a morrer pelo mesmo. Este tipo de amor é valorizado porque dá um objectivo e significado às vidas e alivia, por algum tempo, a monotonia das preocupações insignificantes. Mas

também nos rouba o discernimento e, por isso, necessitamos de refinar este tipo de amor com cautela e sabedoria para evitarmos ser vítimas ou joguetes de astutos manipuladores. Num conflito, se estivermos convencidos que estamos certos, de que somos bons e puros e que o outro lado é mau, errado e impuro, perderemos o nosso rumo. Aqueles que estão completamente convencidos de que estão certos já estão no caminho errado. Pensar em termos de nós contra os outros, brancos contra negros, o bem contra o mal, é como uma doença que tem criado incalculável sofrimento no mundo. O antídoto para este modo infantil de ver as coisas é a empatia, e esta não diminui, como por vezes se pensa, a nossa capacidade de resposta, mas torna-a sim mais inteligente. Demonizar os outros, ou simplesmente recusar garantir-lhes a sua própria humanidade, conduz a acções imoderadas e cruéis, que eventualmente ripostarão contra os seus autores. Termo-nos sempre em boa conta e julgarmo-nos sempre correctos é uma forma de intoxicação. Procurar compreender os outros e as diferentes situações conduz-nos a respostas mais justas e equilibradas. Quando alguém tenta convencer-nos a odiar ou a desprezar aqueles que têm pontos de vista diferentes dos nossos, essa pessoa não está a

ser um bom amigo (*kalyanamitta*). Ela está a agir como um mau amigo (*papamitta*), alguém que nos leva por um mau caminho. Quando optamos por uma determinada filosofia ou modo particular de pensar, devemos certificar-nos de que a mesma está de acordo com os princípios do *Dhamma*. Por exemplo, será que isto nos parece tão razoável e justo, apenas quando a nossa mente está calma na meditação ou também quando se encontra agitada?

Vale a pena investigar este segundo tipo de amor pois o mesmo tem implicações ao nível da paz e estabilidade social. Mas aqui pretendo aprofundar a análise do terceiro tipo de amor, que é o amor mais pessoal: amor pelos pais, filhos, netos, familiares, amigos e o amor matrimonial. E por fim, o quarto tipo de amor, que é o amor incondicional (*metta*).

A primeira observação que gostaria de fazer é que os três primeiros tipos de amor trazem sempre algum sofrimento às nossas vidas, pois é assim que o amor e o coração humano funcionam.

O amor mundano tem as suas limitações naturais, simplesmente por fazer parte do mundo. De certa forma é sempre deficiente. Estas são as más notícias. Mas a boa notícia é que existe um outro

tipo de amor que é superior, o chamado amor incondicional (*metta*). Sendo incondicional expressa-se universalmente de forma imparcial e sem preconceitos para com todos os seres vivos. É um amor verdadeiramente puro. Quando o amor não tem limites, não causa sofrimento. Pelo contrário, o amor incondicional só nos traz felicidade do tipo mais satisfatório, porque se encontra no caminho para a libertação.

Os ensinamentos do Buddha sugerem duas significantes desvantagens em relação ao amor mundano: (1) Aquele que ama, o amado e o próprio amor, são todos por natureza impermanentes. As alterações e as mudanças que ocorrem, devido a causas e efeitos, significam que nada no mundo, incluindo o amor pessoal, é permanente ou capaz de oferecer um verdadeiro refúgio. (2) O amante, como ser não iluminado, alojará sempre no seu coração emoções negativas (conhecidas na linguagem budista como obstruções ou *kilesas*) que eventualmente tornarão o amor em algo insatisfatório e poderão, a qualquer momento, trazer problemas à relação amorosa. Devido à sua natureza, já se torna difícil para o amor mundano ser algo duradouro, e nós tornamo-lo pior com a nossa ignorância e desejos insensatos.

Aqueles que possuem o que o Buddha chama de “visão correcta” (*samma ditthi*) praticam de forma a compreender o amor segundo as Quatro Nobres Verdades. Praticam de forma a reconhecer as deficiências inerentes ao amor, tentando assim encontrar o significado e o valor correctos do amor nas suas vidas. Eles tentam abandonar as impurezas que, apesar da presença do amor, continuam a causar sofrimento no coração. O seu objectivo é evitar ou minimizar o sofrimento que provém do amor, e alcançar e oferecer a maior felicidade possível. Por fim, inspirados pela consciência da beleza de um amor que é incondicional, eles usam os ensinamentos do Buddha no treino das suas acções, da sua fala e das suas mentes para que as mesmas conduzam o amor, tanto quanto possível, em direcção a um amor incondicional.

Talvez certos leitores não vejam qualquer benefício neste tipo de prática e poderão até questionar, porque nos preocupamos em mexer com o amor quando ele está bem da forma como é. A isto eu responderia com uma questão: Será que está mesmo tudo bem? E se assim for o caso, por quanto tempo irá permanecer dessa forma? Como é que se vai saber? O Buddha mostrou-nos que se algo for autêntico, passará qualquer teste. Somente as

coisas falsas se desmoronam ao serem examinadas. Assim sendo, se o nosso amor for genuíno não devemos ter medo de o testar. Se quisermos abandonar algo falso e alcançar a autenticidade, devemos aprender a examinar o nosso próprio coração. Esse exame tem de englobar todos os sentimentos, incluindo os mais pertinentes ao nosso coração, tal como o amor.

Como praticantes espirituais esforçamo-nos por compreender o amor. Quando examinamos o amor com uma mente neutra e imparcial, os apegos e outras impurezas que tenham surgido no nosso coração devido à nossa ignorância, e que eventualmente se aglomeraram com o amor, irão gradualmente dissolver-se. Começa-se assim a apreciar o sabor de um amor não tóxico e, por fim, no coração daquele que praticou correctamente, restará apenas um amor incondicional, límpido e cristalino que transborda naturalmente de uma mente feliz.

O tipo de amor pessoal que sentimos desde o início das nossas vidas é o amor entre pais e filhos. Ao crescermos vemos a presença dos nossos pais como algo permanente, pois eles aparentam ser um elemento fixo no mundo tal como a terra, a água, o fogo e o ar. Sentimos que temos direito

ao amor dos nossos pais. Dada a propensão à condescendência, na sociedade tailandesa enfatiza-se grandemente a gratidão, encorajando as pessoas a lembrarem-se o quanto devem aos seus pais e a sentirem a alegria de retribuir a bondade dos mesmos. Assim, quando por fim os nossos pais nos deixarem, não necessitamos de manchar a nossa tristeza com remorsos. As nossas memórias serão repletas de orgulho, por termos cumprido os nossos deveres filiais.

É pouco provável que existam pais que possam afirmar que amar os seus filhos só lhes trouxe felicidade. Mais provável é que o sofrimento que surge em consequência desse amor paternal seja compensado pela alegria de serem pais. Sempre que os filhos sofrem - seja por motivo de doença física ou emocionalmente, devido a algum desapontamento - pais que amam, sofrem muitas vezes ainda mais que os próprios filhos. Os pais conseguem suportar o seu próprio sofrimento mas suportar o do seus filhos é quase impossível. No que toca à educação das crianças, a maioria dos pais está disposta a sacrificar e a suportar anos de exaustivas dificuldades físicas e emocionais para que os seus filhos possam vir a ser capazes, ter sucesso e ser felizes.

Amor pelos nossos pais e pelos nossos filhos é um apego natural que inclui uma sombra de sofrimento. Trata-se de um tipo de sofrimento que, para a maioria, é aceite de bom grado, mas que ainda assim deveríamos interessar-nos por saber se existe algum aspecto desse sofrimento do qual podemos abdicar sem que isso afecte a nossa capacidade de sermos bons pais ou bons filhos.

O tipo de amor em que as pessoas demonstram mais interesse é sem dúvida o amor romântico. Quase toda a gente espera ter a sorte de encontrar a sua alma gémea ou um bom companheiro para a vida e depois viverem felizes para sempre. Amar alguém verdadeiramente e ser verdadeiramente amado por essa pessoa é um dos sonhos mais populares. No entanto, o querer amar e ser amado desta forma vem geralmente acompanhado de impurezas como a ilusão e o desejo sensual. Por conseguinte, é vital adquirir mestria em não sofrermos excessivamente quando amamos ou somos amados.

Os poetas têm tendência para elogiar o amor como a experiência suprema da vida. Por outro lado, alguns cientistas vêem o amor meramente como o resultado de reacções químicas no cérebro, que se desenvolveram para auxiliar a reprodução

da espécie. Qual deles está correcto? Qual deles vem primeiro, a galinha ou o ovo, o cérebro ou a mente? Este tipo de discussão já existe há muito tempo, e nunca tem fim. Uma questão mais interessante é a de como nos devemos comportar em relação ao amor para dele tirarmos o maior benefício. A procura das respostas para estas questões começa com o observar da nossa própria vida, da vida daqueles à nossa volta e da vida da população em geral.

Qual é a atracção do amor? No início, é um eficiente antídoto contra o tédio daqueles que acham a vida dura, sem interesse, repleta de monotonia, vazia, ou dos que se sentem perdidos sem qualquer razão para viver. O amor pode trazer excitação e significado à vida. Estar apaixonado é intoxicante, uma agitação recebida de bom grado. Os poderosos altos e baixos emocionais - como que frequentemente caindo nas profundezas do inferno e elevando-se de seguida de volta aos céus - fazem com que os amantes se sintam vivos e revigorados.

O amor tem muitas outras seduções. Para casais que vivem juntos, para além da possibilidade de satisfazerem as suas necessidades sexuais, existe também a segurança de serem um para o outro a

pessoa mais importante do mundo, uma sensação de conforto e escape da solidão. Ter alguém com quem possamos ser nós mesmos, sem pretensões nem nada a esconder, é um conforto neste mundo apressado, competitivo e corrupto. Ter a certeza de que, independentemente do que seja, o nosso amante não nos abandonará, ajudar-nos-á a resolver os nossos problemas, com empatia e compaixão, encorajar-nos-á quando estivermos preocupados ou desesperados, genuinamente nos apreciará e se regozijará com as nossas realizações - tudo isto são razões para a felicidade. Além disso, se o nosso parceiro for alguém capaz, com sucesso e respeitado, sentir-nos-emos orgulhosos. O amor tem muitos encantos.

O amor romântico nunca seria tão popular se não tivesse tanto a seu favor. Mas tendo vivido os últimos trinta anos como monge celibatário, provavelmente não serei o mais qualificado para explanar sobre as virtudes do amor; terão de ser os meus leitores a fornecer quaisquer outros pontos que aqui não mencionei. Mas após considerarem as coisas boas que o amor pode oferecer, apliquem-nas ao vosso próprio coração: quando tiverem determinado quais são os benefícios do amor, o que recebem ou querem receber do amor,

perguntem a vós próprios o quanto destas mesmas coisas dão àqueles que amam, tentando assim melhorar ou corrigir as eventuais falhas que possam existir.

Quais são as coisas que devemos partilhar com aqueles que amamos? Aqui estão umas quantas: alegria, compreensão, empatia, encorajamento, respeito, consideração, confiança, paciência, perdão, ser um bom conselheiro e o melhor dos amigos. Ao mesmo tempo, se quisermos deles estas mesmas coisas, temos de lhes dizer. Não assumam simplesmente que eles o deveriam saber sem que nunca antes lhes tenha sido dito, porque muitas das coisas que as pessoas deveriam intuitivamente saber, não as sabem ou já souberam mas esqueceram.

Não será que faz sentido para aqueles que se amam trabalharem numa comunicação mais clara em vez de recorrerem a um sarcasmo ressentido? Assim tudo será muito mais agradável. De outra forma, aquilo que outrora foi doce pode tornar-se amargo.

O amor romântico chama muito a atenção. Filmes, peças de teatro, novelas, contos de fadas e anúncios, todos eles procuram convencer-nos que este tipo de amor é o pináculo da vida. Uma vida

sem amor é protagonizada como sendo imperfeita e trágica. No entanto, se pararmos por alguns instantes e contemplarmos, poderemos verificar que o amor romântico na nossa própria vida, ainda que tenhamos tido a sorte de ter tido a experiência de um amor como nos contos de fadas, nunca é a cura para tudo. Até certo nível o amor pode aliviar algum do sofrimento, mas não erradicá-lo completamente. Nem sequer amar alguém completamente e para toda a eternidade é suficiente. Muitos budistas facilmente se convertem a outra religião para simplesmente poderem casar com alguém que amam. Poucos têm ideia do quanto sacrificaram e quão pouco relativamente ganharam.

Os jovens frequentemente vêem no amor a solução para todos os problemas da vida. Pensam que o principal é simplesmente amar e ser amado; desde que isso esteja presente, tudo o resto se resolverá por si próprio. Mas se estivermos dispostos a observar mais de perto, a experiência diz-nos que aquilo que determina uma felicidade duradoura, não é tanto a presença do amor mas sim a qualidade das nossas acções, palavras e pensamentos. Em última instância, alguém sem prática espiritual que tome o amor como refúgio, está a criar condições para o desapontamento.

Já repararam como tantas pessoas apaixonadas sofrem precisamente por terem assumido que o amor seria o fim do sofrimento ou que poderia resolver os seus problemas? Quando as coisas não correm bem dessa forma, a tendência é sentirem-se desapontadas, enganadas. Sentem que as coisas não deveriam ser assim, que não é justo. Assim que a primeira vaga de entusiasmo do amor se desvanece, já não conseguimos ignorar tão facilmente a forma como (apesar das melhores intenções do mundo) a imaturidade emocional e espiritual nos obstrui constantemente. O Buddha insistiu no facto de que sofremos devido a desejos que surgem quando não nos compreendemos a nós próprios. O sofrimento termina porque os desejos baseados na ignorância (*tanha*) terminam, não porque tu me amas ou porque eu te amo.

Desejar que o amor ponha um fim ao sofrimento é começar a abordar o problema da forma errada; mas o problema não é tão propriamente o amor. O amor é aquilo que é, nem mais, nem menos. Mas quando não nos compreendemos a nós próprios, exigimos que o amor nos dê algo que não nos pode dar. Tornamo-nos assim vítimas de expectativas irrealistas.

O amante, o amado e o próprio amor são *sankhara*, fenômenos condicionados incapazes de se manterem perpétua e continuamente sob determinada forma. Assim, a separação daqueles que amamos é algo natural e inevitável. Se não for hoje, há-de ser algures no futuro, mas é inevitável que tenhamos de separar-nos de todos aqueles que amamos. A morte é, sem exceções, algo perfeitamente normal para todas as coisas vivas neste mundo. Mas aqueles que nunca tiveram tempo de examinar a verdadeira natureza da vida, tornam-se extremamente vulneráveis. A magnitude de sofrimento por que passam, resultante dessa separação, varia de acordo com o grau de apego. Um grande amor resulta numa grande dor; um amor modesto resulta numa dor modesta. Por vezes, ainda antes da derradeira separação, pode haver uma significativa separação devido a doença. A senilidade ou outra doença mental, por exemplo, podem fazer com que alguém que outrora nos tenha amado profundamente, seja agora incapaz de sequer nos reconhecer. A natureza da mudança, está em concordância com as causas e os efeitos a ela inerentes e não presta atenção aos desejos de ninguém. Não importa o quão arduamente possamos rezar, pedir ou fazer ofertas, mais tarde ou mais cedo a separa-

ção chegará. Certamente riríamos de alguém que estivesse a implorar a um ser sagrado, que impedisse o sol de se pôr. O estado mental por de trás da recusa em aceitar a inevitabilidade da morte não é assim tão diferente.

No amor romântico, os apaixonados sentem-se como que impelidos a insistir ou a exclamar o seu amor em intervalos regulares e frequentes. Nesta era de telemóveis, podem dizê-lo ou enviar uma mensagem com as palavras mágicas várias vezes por dia, até que isso se torne uma rotina diária. Expressões de amor tornam-se sujeitas a uma certa inflação linguística – as pessoas prometem amar para sempre ou (ainda que não sejam capazes de lembrar vidas passadas) afirmam terem-se amado em existências prévias. Qual é o motivo de fazermos tão incríveis afirmações? Quem o diz, provavelmente o que quer dizer é que nesse momento (assumindo que é sincero) sente um grande amor e não consegue imaginar alguma vez ter-se sentido de outra forma. Mas quem consegue garantir os seus próprios sentimentos a esse nível, quando a intensidade de um sentimento não é prova da sua continuidade?

É de notar que o que está por de trás desta insistência no amor é uma preocupação; sem um medo sólido e profundo de que um dia o amor

poderá deixar de existir (ou deixar de continuar a existir da mesma forma) porque é que alguém sentiria a necessidade de insistir tanto? Se o amor é algo que ocorre por si próprio sem qualquer intenção, tal como cairmos num poço, como poderemos ter tanta certeza de que nesta vida só iremos cair nesse poço? De qualquer forma, assim que o amor tenha sido declarado, daí em diante tem de ser declarado continuamente para que a outra pessoa seja assegurada de que o mesmo não mudou. Se a frequência dessa declaração diminuir, a outra pessoa pode sentir-se desapontada ou desconfiada. Isto é um tipo de pressão.

Se alguém nos diz, “Eu amo-te”, isso é bom? Talvez. Mas se não amarmos essa pessoa então talvez não seja bom afirmar tal coisa. O amor não correspondido entre colegas da escola ou do trabalho, pode causar situações embaraçosas. Por vezes, perante uma situação mais constrangedora, algumas pessoas mentem dizendo que também amam a outra, para não magoarem os sentimentos alheios através da rejeição. Alguns homens consideram expressões amorosas como sendo o preço a pagar por favores sexuais. Mas qualquer que seja a razão, assim que as palavras “eu amo-te” são ditas, é como se elas próprias tomassem conta

da situação, e logo a natureza da relação será permanentemente alterada pela menção das mesmas. Algumas pessoas não têm a intenção de ser desonestas, mas simplesmente não sabem como rotular os seus próprios sentimentos. Por confusão, resolvem chamar aquilo que estão a sentir de amor, visto não saberem que outro nome lhe chamar.

Esta coisa com o simples nome “amor” é um fenómeno complexo; quando misturado com outros estados mentais, que se encontram enraizados nos nossos corações, leva-nos a acreditar que estes são uma parte, ou uma expressão desse mesmo amor. A preocupação e a inquietação são bons exemplos. Estas emoções são frequentemente consideradas como sendo a prova do verdadeiro amor: sem preocupação não há amor. Quando um filho ou uma filha saem à noite e começa a ficar tarde e não atendem o telemóvel, a mãe fica logo em cuidados, olhando para o relógio cada vez mais frequentemente, enquanto a sua imaginação voa. Mas poucas são as mães que considerariam essa preocupação como sendo uma impureza da mente da qual necessitam de abdicar. O mais provável é que rejeitem a súplica de quem quer que seja para se acalmarem e pararem de se preocupar, repetindo que não o conseguem evitar, simplesmente não conseguem.

A preocupação e a inquietação são subprodutos do apego neste mundo perigoso e cheio de incertezas. São quase como uma tarifa do amor. O apego faz com que aceitemos o sofrimento de outra pessoa como sendo nosso. Qualquer dor física ou emocional sentida por aqueles que amamos, atormenta-nos. Por vezes o nosso sofrimento excede o deles. Contudo, o *Buddhadhamma* diz-nos claramente que o sofrimento mental é causado por formas erradas de pensar a vida, e não por qualquer tipo de relações ou acontecimentos da mesma. Aquilo que nos acontece só pode ser uma condicionante ou o que desencadeia a dor interna, não a sua causa. O nosso desafio é, então, como amar tendo o menor sofrimento possível. Desenvolver a plena atenção (*sati*), para que esta governe os nossos pensamentos e evite que as nossas mentes se percam em proliferações excessivas, é uma arte, uma habilidade vital que pode reduzir significativamente este tipo de sofrimento. A plena atenção permite-nos fazer a distinção entre a preocupação normal, comum e a dor desnecessária provocada pela agitação mental e o stress. Temos de aprender a assumir a responsabilidade pela nossa própria saúde mental, mais ninguém o pode fazer por nós.

As preocupações excessivas podem ser erradicadas através da conjugação do poder da plena atenção com a estabilidade interna e a calma (*samadhi*). Preocupações sensatas podem ser geridas relembrando que as coisas acontecem de acordo com determinadas causas e condições. Tudo o que podemos fazer, é dar o nosso melhor, aceitar os resultados e aprender com os mesmos. Preocuparmo-nos é um hábito destruidor que não ajuda em nada. Torna-nos infelizes, afecta negativamente aqueles que nos rodeiam e impede a capacidade de agirmos correctamente, com sabedoria. Mas desenvolver este tipo de atenção, calma interior e sábio discernimento, leva o seu tempo. Até lá, cantar para si mesmo um verso ou dois da canção “*O que será, será...*” pode ajudar. Na minha opinião este é um dos grandes textos não budistas.

Outra dificuldade que pode acompanhar o amor é o desconforto com as famílias dos nossos companheiros. Por vezes os pais ou os irmãos dos nossos companheiros não gostam de nós; outras vezes somos nós que não gostamos deles. Às vezes envolve um assunto em particular, mas a maior parte das vezes trata-se somente de um conflito de personalidades. Muitos admitem que se pudessem escolher não queriam ter absolutamente nada a ver

com alguns dos seus familiares; mas suportam-nos por um sentimento de dever, para assim manter a paz na família. Alguns podem ter a boa fortuna de se darem bem com todos, mas para muitas pessoas, relações com familiares e amigos daqueles que amam, são mais um fardo que uma bênção, que vem com o amor.

Aqui o objectivo não é denegrir o amor, mas desenvolver uma compreensão mais completa e realista do mesmo. Podemos por exemplo observar como as relações amorosas podem enfraquecer outras amizades. Podem surgir os ciúmes. É-nos difícil quando um velho amigo nosso não se dá bem com a pessoa que amamos, ou quando se dão bem demais. Sem o amor, este sofrimento não ocorreria; mas ocorre como resultado directo do amor. Limites discriminativos e parcialidade são inerentes ao amor pessoal. O facto de que temos sentimentos mais fortes para com o nosso amado do que para com as pessoas por quem passamos diariamente na rua, é precisamente o ponto. O facto de esse amor ser tão especial para nós, é exactamente o que nos seduz. Mas apesar de tudo o que este amor nos dá, ele não nos pode conduzir à paz.

Nos meus tempos de escola, um dos meus familiares via Mahatma Gandhi como seu herói pes-

soal. *Ahimsa*, o método não violento de oposição à opressão, desenvolvido por Gandhi, marcou-o muito. Após seis anos como monge na Tailândia, voltei a casa de visita pela primeira vez. Certo dia ao conversar com esse meu familiar, perguntei-lhe se ainda tinha admiração por Gandhi. Ele disse que sim, mas à medida que a sua vida mudou também mudaram as suas opiniões acerca da não-violência. Na altura ele era pai de duas crianças pequenas e confessou que se alguém tentasse fazer mal aos seus filhos, se necessário, ele não hesitaria em matar. Era assim apologista da não-violência, excepto em determinadas circunstâncias. Mais tarde reflecti, que ainda que eu compartilhasse dos seus sentimentos, pareceu-me que assim que permitimos o conceito da “lamentável necessidade” ou “casos especiais”, a não-violência está efectivamente perdida. *Ahimsa* com excepções não é *Ahimsa*. Nesse dia percebi como o amor, até o lindo amor entre pai e filho, pode minar os nossos ideais de vida.

Algumas pessoas têm a sorte de ter excelentes companheiros para a vida toda. Após anos e anos juntos continuam a apreciar muito a companhia um do outro. Não se afastam um do outro, vão juntos a todo o lado e fazem coisas juntos; falam

docemente um para o outro, sem mau humor nem críticas. Mas até este tipo de felicidade, por mais idílica que pareça, normalmente tem desvantagens a longo prazo: torna-nos negligentes e complacentes no nosso empenho espiritual. É como que estarmos sentados confortavelmente num bom sofá e não nos quisermos levantar para ir trabalhar. No final, não importa o quanto as pessoas se amam, eventualmente terão de se separar de acordo com a incontestável lei da natureza. Obviamente, aqueles que se tornaram muito dependentes do seu companheiro, irão sofrer por não terem desenvolvido a sua própria força.

Resumindo, o amor traz muitos benefícios. Protege-nos da solidão e dá calor e companheirismo à vida. Mas não é um bem absoluto: por natureza é incompleto pois continua a estar restringido ao ciclo do nascimento e da morte. A qualquer momento pode causar sofrimento àqueles com pouca sabedoria; sem educação espiritual, as dificuldades que traz às nossas vidas são inevitáveis ou pelo menos difíceis de evitar.

Não é objectivo do Budismo encontrar somente defeitos no amor, mas antes ensinar-nos a abrir os nossos corações à verdadeira natureza das coisas. Devemos fazer isto, porque contemplar e

compreender as coisas como elas são, é o caminho para o fim do sofrimento. Um dos métodos para tal é reflectir regularmente acerca das simples verdades da vida e deixar que as mesmas sejam absorvidas. Relembra-mo-nos que é natural envelhecer, que não podemos evitar o envelhecimento, que é natural ficar doente, que não podemos evitar a doença, que é natural morrer, que não podemos evitar a morte. A separação de todos aqueles que amamos e daquilo que possuímos irá sem dúvida acontecer mais cedo ou mais tarde. Assim, somos livres de amar se esse for o nosso desejo, mas é bom termos a inteligência de ter constantemente em mente que o tempo que temos para passar com aqueles que amamos é limitado. Pode ser por um período curto de uns poucos meses ou anos, ou um período mais longo de 10 anos, 20 anos, 50 anos. Mas independentemente de quanto tempo estamos juntos, em última instância essa será meramente uma associação temporária.

O corpo humano é composto de elementos emprestados pela natureza, e talvez tenhamos de os devolver a qualquer momento. Se reflectirmos na impermanência e incerteza da nossa vida juntos, deverá ser fácil abrimos mão de aborrecimentos mútuos e perdoarmo-nos uns aos outros, em vez

de discutirmos sobre assuntos sem importância. Todas aquelas discussões sem sentido, zangas e amuos são uma triste perda de tempo para quem o tempo juntos é limitado. Nós não temos o privilégio dos seres celestiais. Se eles têm discussões mesquinhas sobre pequenas coisas divinais, não tem grande importância, pois eles têm milhões de anos para remediar as coisas enquanto se reúnem a fazer grinaldas, a cantar canções e por aí fora. Nós, seres humanos, não temos assim tanto tempo. Até pessoas novas morrem todos os dias por doença, em acidentes ou em guerras. Reflectir sobre a fragilidade da vida e sobre a impermanência, torna o nosso amor mais inteligente e dá-lhe a protecção da sabedoria.

Os praticantes do *Dhamma*, reflectem todos os dias na morte e na separação, para assim treinar a mente a aceitar as indesejáveis verdades que achamos difíceis de aceitar. Precisamos de fazer isto por um longo período, sem complacência, e não apenas ocasionalmente. Se assim o fizermos, quando alguém morrer, ainda que seja alguém que nos é próximo ou alguém que amamos, ainda que a morte seja súbita, o primeiro pensamento na nossa mente será que todas as coisas (*sankhara*) são verdadeiramente impermanentes, tal como o

Buddha tão brilhantemente nos ensinou. Para os praticantes espirituais, a mágoa que surge é contrabalançada pelo firme e correcto entendimento de como as coisas são realmente.

A prática do *Dhamma* implica observar atentamente a nossa mente, os seus pensamentos e emoções. Envolve reconhecer o papel que os desejos têm e de como influenciam as nossas experiências, e como tantas vezes só vemos aquilo que queremos ver. Suponhamos, por exemplo, que tínhamos decidido que aqueles que podemos amar têm de possuir certas e determinadas qualidades. Se depois de nos apaixonarmos constatamos que eles não possuem algumas ou nenhuma dessas qualidades, muitos de nós negaríamos que esse seria o caso. Fazemos isto projectando na nossa mente ideais sob a realidade de quem amamos, até que por fim vemos neles só aquilo que queremos ver. Isto obviamente não é a melhor base para uma relação saudável. Em casos mais extremos pode acontecer que não estejamos a relacionar-nos com a verdadeira pessoa, mas com o ideal criado na nossa mente sobre quem é essa pessoa. Não é de surpreender que, quando eles agem de forma conflituosa com a nossa ideia, possamos sentir um amargo e irracional sentimento de mágoa. Apre-

der a reconhecer os ideais, desejos e expectativas que projectamos nos outros é uma tarefa difícil mas importante, se quisermos atenuar o sofrimento. Quantas vezes nos aborrecemos pela forma de agir de alguém que amamos, não tanto pela natureza da própria acção mas pelo que ela implica relativamente a algumas das nossas tão estimadas suposições?

Aprender sobre nós próprios oferece-nos uma melhor compreensão sobre os outros porque, na verdade, ao observarmos a nossa mente estamos a estudar a natureza de toda a mente humana. Começamos a tornar-nos mais empáticos e a vermos que sem a presença de sabedoria, as boas intenções nem sempre são suficientes. As mulheres que reconhecem as falhas dos seus parceiros, muitas vezes decidem tomar em mãos o projecto de os transformar. Apesar de tomarem a sua tarefa com amor e sinceridade, muitas vezes agem de forma a serem interpretadas pelos parceiros como crítica à sua pessoa, levando-os a sentirem-se magoados e a tornarem-se teimosos. Amar os nossos parceiros não deve significar que somos obrigados a fingir que não vemos os seus defeitos, ou estar em seu favor em todas as situações. Mas para sermos capazes de ajudá-los a mudar, precisamos de paciên-

cia e perseverança, respeito e aceitação para com a presente situação. Partirmos do pressuposto de que eles deveriam ser melhores do que são é um extremo a evitar. Assumir que eles serão para sempre da forma como são é o outro extremo. O caminho do meio implica uma compreensão das causas e dos efeitos, bem como da arte do possível.

Dar uma importância exagerada ao amor tem muitas desvantagens. Em casos extremos a glorificação do amor pode conduzir a violência e assassinato. Crimes passionais são uma presença clássica nas manchetes dos jornais: talvez um amante abandonado mate aquela que o rejeitou, ou mate o novo amante dela, ou mata os dois, ou mata-se a si próprio, ou mata os dois e depois a si próprio. Tais tragédias podem não acontecer assim tão frequentemente, mas quantas pessoas infelizes no amor sonham com violência de vez em quando? Imagino que um grande número. O verdadeiro culpado não é a pessoa, mas uma identificação com o amor, pensar que uma vida sem amar alguém em particular não tem valor nem significado. Tais pensamentos são um sinal de um baixo 'Q.I.A.'. Pessoas com baixa 'inteligência amorosa' são capazes de matar ou destruir qualquer coisa excepto a sua própria ignorância.

Outra situação dolorosa tem a ver com o enorme número de mulheres que são frequentemente espancadas pelos seus companheiros em todo o mundo, (uma vez vi as estatísticas da polícia britânica, que mostravam quase 500.000 casos de violência doméstica por ano). Mulheres com hematomas por todo o corpo, braços partidos, costelas partidas, etc., são diariamente tratadas em hospitais. Algumas morrem. E porque é que tantas mulheres atormentadas concordam voltar a viver com os seus companheiros abusivos? Algumas toleram-nos por causa das crianças, outras por medo, outras por inércia, outras por não terem para onde ir, outras ainda, e talvez mais frequentemente, por causa do amor. O amado, já não enfurecido ou alcoolizado, geralmente em lágrimas, insiste que ama a sua parceira. Ele pede desculpa e uma última oportunidade, e ela então admite que ainda o ama e concorda, com esperança de que daí para a frente as coisas irão melhorar. E assim é -lhe dada uma nova oportunidade, e outra, e outra, pois o arrependimento do agressor dissolve-se facilmente, normalmente no álcool. Neste mundo, tantas coisas horríveis são justificadas em nome do amor. Mas a violência doméstica não é só contra as mulheres. Actos de violência de mulheres

contra homens são também frequentes no ocidente, mas muito pouco documentados.

No período inicial do amor, o nosso amado parece-nos ser bom em quase todos os aspectos. Até defeitos visíveis parecem-nos adoráveis ou quanto muito apenas como uma pequena imperfeição que o verdadeiro amor deve ignorar. Pensamos que não importa que haja diferenças, quer estas sejam a nível geral, quer sejam em termos de *kamma*, carácter, valores, pontos de vista ou crenças. Pensamos que não importa, pois nós amamo-nos! Tudo o resto se resolverá. Mas depois de casados por algum tempo, as pequenas irritações que costumavam estar caladas, escondidas lá no fundo, tendem a mover-se para uma posição mais proeminente ou até a tomar uma posição central. Um casal com suficiente sabedoria para abrir mão dos seus pontos de vista, fazer concessões e adaptar-se, pode sobreviver. Mas muitos casais começam a aprender a amarga lição de que o amor não é uma vacina de confiança contra o sofrimento. Quando as opiniões e o orgulho colidem, as palavras “não é assim que as coisas são,” “não é assim que as coisas deveriam ser,” “não posso aceitar isso,” “nem pensar,” “não!” surgem com mais frequência. Ainda nos amamos? Sim, mas...

O Buddha ensinou que a principal condição para um casal viver junto e feliz, é partilharem os mesmos padrões de conduta, de crenças e de valores. Naturalmente, somos aconselhados a ponderar bem este ponto, de preferência antes e não depois de concordarmos juntar a nossa vida à do outro. Talvez possamos, através do amor, ser capazes de aceitar diferenças fundamentais de opinião e de conduta no nosso companheiro, mas não será fácil; e as coisas tornam-se mais complicadas quando as crianças entram na equação.

O amor pode realmente ser parte de uma vida estável e emocionalmente preenchida, mas o seu alicerce tem de estar na moralidade, ser acompanhado pelo cultivo de virtudes internas e acima de tudo governado pela sabedoria. De início, essa sabedoria é fundamentada numa reflexão dos princípios do *Dhamma*: todas as coisas são incertas e impermanentes. Todas as coisas impermanentes são por natureza imperfeitas. Quando queremos que algo impermanente seja permanente, e algo que é imperfeito seja perfeito, criamos sofrimento. Interesse em aprender a ver vida de forma imparcial é vital se quisermos transcender as nossas tendências destrutivas. A tese fundamental dos ensinamentos do Buddha é que, enquanto os nossos

corações e mentes estiverem infectados por qualidades negativas, jamais teremos a experiência da verdadeira felicidade. Mas ainda que o amor não possa substituir a necessidade do desenvolvimento espiritual, pode apoiá-lo. O que é necessário é que aprendamos o *Dhamma* e o apliquemos, para que assim nos possamos ajudar uns aos outros a superar as nossas negatividades.

Quando através da reflexão acerca dos prós e dos contras do amor, tivermos obtido a perspectiva correcta, devemos também tentar encorajar o mesmo hábito de visão desobstruída nas mentes dos nossos filhos, antes que eles sejam contaminados pelas imagens comerciais que os cercam por todo o lado. Vejam por exemplo o Dia de S. Valentim, uma tradição que não cresceu dentro dos nossos valores culturais, mas que foi criada por razões comerciais.

Considerem o que nos tenta este dia dizer acerca da relação entre o amor, sexo e consumismo material. Depois do último Dia de S. Valentim alguém me disse que tinha visto um rapazinho de sete ou oito anos a sair de um carro, levando consigo para a escola um lindo ramo de flores vermelhas. Era um presente para a sua “namorada”. Esta imagem é engraçada ou alarmante? Para mim, os pais que

compraram as flores para o seu filho não estavam a agir com sabedoria. Claro que é uma coisa sem importância, um gesto inocente, mas é através do acumular de tais coisas sem importância que são moldados os valores de uma criança.

O desejo ou *tanhā* o instigador das impurezas. Desejamos querer e não querer, ter e não ter, ser e não ser. Por vezes as impurezas ocorrem por causa do amor, outras vezes apesar do amor, mas sempre que ocorrem surge sofrimento. Geralmente não vemos estas impurezas ou obstáculos interiores como estados negativos que devem ser abandonados. Ou se reconhecemos uma incontestável tendência negativa, muitas vezes justificamo-la como sendo parte de quem somos. Ou talvez nos sintamos simplesmente culpados e digamos a nós próprios que somos maus. É exactamente por razões como estas que as obstruções são tão resistentes. Mas quando estivermos conscientes do seu perigo, saberemos que para além do treino espiritual não existe outra forma de melhorarmos as coisas. Não temos escolha; temos de controlar o *kamma negro*.

O objectivo de uma prática correcta é abriremos os nossos olhos e ouvidos à natureza das nossas acções, palavras e pensamentos. Aprendermos a ver as coisas que contaminam as nossas vidas com

impurezas, desenvolvermos a nossa conduta, as emoções e a qualidade de sabedoria simultaneamente, para podermos sair de todos os problemas.

O sexo é uma parte natural do amor romântico. Nos ensinamentos budistas, o desejo ou a necessidade sexual é considerado uma obstrução ao desenvolvimento da paz interior e da sabedoria. Ao transcender a mente, o apego e o corpo, um ser iluminado transcende a sexualidade. Mas para um leigo, a gestão inteligente dos impulsos sexuais em vez de abstinência é o ponto de referência. O Buddha percebeu que poucas pessoas estão interessadas na libertação do desejo sexual e assim sublinhou uma conduta que não cause mal, nem ao próprio, nem aos outros. O terceiro dos cinco preceitos (*sila*) para budistas leigos requer abdicar do adultério, da conduta sexual abusiva ou de coacção. Esta contenção interior que o Buddha encorajou, evita que nos percamos no sexo, que nos tornemos seu escravo ou que o sexo se torne o foco principal da vida de casal.

A apetência sexual de cada casal pode variar em intensidade, e o seu papel na relação pode não ser o mesmo para ambas as partes. Ter sexo pode significar coisas diferentes para diferentes pessoas: umas podem vê-lo como a expressão supre-

ma da intimidade, outras como algo adjacente e desnecessário para a mesma. O prazer que o sexo oferece pode ser aniquilado quando as pessoas se tornam exaustas por causa do “stress” ou do excesso de trabalho. O sexo pode facilmente tornar-se numa causa de discussão, frustração, desapontamento e aversão. Além disso um desejo sexual excessivo pode conduzir à infidelidade, destruindo a confiança e a paz do lar. Um casal que outrora se amou profundamente pode nunca mais querer ver a cara um do outro. O divórcio pode ser severo e muitas vezes é devastador a nível emocional. Se o casal tiver filhos, o divórcio pode certamente afectar-lhes, de forma adversa, a saúde mental e a felicidade, a longo prazo.

As impurezas têm a sua própria lógica. Aqueles que quebram o terceiro preceito (conduta sexual incorrecta) normalmente têm razões que lhes parecem bastante convincentes. Os homens gostam de mencionar os seus instintos naturais como uma desculpa. Para as mulheres geralmente é o amor. Nenhuma das partes assume responsabilidades pelo seu próprio comportamento. Em vez disso, afirmam que foi o desejo do corpo ou o seu amor, em vez de serem eles próprios os responsáveis. Embora seja verdade que os seres humanos se

confrontam regularmente com tentações físicas e emocionais, temos de ser claros de que a violação dos preceitos, ocorre única e exclusivamente pelo desejo de assim o fazer. Se a nossa moralidade só persiste na ausência das impurezas e obstáculos interiores, então não é moralidade. A essência da educação budista, em termos de conduta, é o cultivar da intenção de abstinência, e isso é desenvolvido de forma mais crucial quando os desejos que queremos satisfazer estão presentes. Os preceitos foram concebidos para serem o limite que nos protege das consequências de acções menos saudáveis. Desenvolver a paciência, a moderação e usar os preceitos como alicerce para a plena atenção, é o caminho para permanecer seguro e evitar acções nocivas.

As relações estáveis, dentro ou fora do casamento, prosperam quando nos comprometemos com o nosso companheiro, a não procurar prazer sexual fora da relação. Tal compromisso requer que estejamos dispostos a sacrificar o prazer físico pelo bem da fidelidade, e assim podermos desfrutar da sensação de bem-estar que advém de ser um companheiro honesto e leal. É bom sentir o orgulho e o respeito próprio que advém de sabermos governar as nossas acções de forma saudável. Para

além disso, ao mantermos os preceitos e ao cuidarmos da qualidade das nossas acções, estamos a criar os alicerces para alcançarmos a alegria da concentração (*samadhi*), que é incomparavelmente superior ao prazer sexual.

Ainda que sejamos felizes no casamento, é pouco provável que estejamos completamente imunes aos encantos de alguns membros do sexo oposto. Ainda que não possamos prevenir que um sentimento súbito surja, podemos evitar fazer ou dizer alguma coisa que alimente tal sentimento. Podemos evitar envolver-nos em conversas particulares, telefonemas, emails, etc., com a pessoa que nos atrai. Podemos abster-nos de encorajar essa pessoa a pensar ou a fazer a coisa errada. Mais importante que tudo, podemos abster-nos de procurar prazer em tal sentimento ou de permitir que o prazer na nossa mente possa estimular as proliferações mentais. Consentir fantasias não é uma distracção inocente; a imaginação pode plantar sementes na nossa mente que resultam num sufocante descontentamento e em acções imprudentes. Pessoas honestas e pacientes que se retraem de acções pouco sadias, que possuem um medo inteligente das consequências, vêem o apego à sensualidade como um fogo que queima os seus

corações. Aqueles que valorizam o que é correcto podem conquistar os seus corações, se realmente o quiserem. Quando o sentimento passar, ganhamos o vislumbre de que por mais irresistível e convincente que o desejo tenha sido, é somente isso, um sentimento. Nem mais, nem menos. A questão das obstruções interiores tende a ser complexa. Homens de meia-idade com amantes mais novas, muitas vezes não estão somente a entregar-se à satisfação dos prazeres físicos do sexo, mas a reagirem ao medo quase inconsciente da morte. Na meia-idade, a deterioração do nosso corpo começa a manifestar-se e, com ela, a desconfortável realização de que a velhice e a morte são reais e vão mesmo acontecer. Para mim! Certamente! Este pensamento é terrível para a maior parte das pessoas, e aqueles que nunca examinaram as suas próprias mentes de forma sistemática, podem sentir uma repentina sensação de vazio e raiva. O sexo é a velha solução: “Ainda não estou acabado, nem pensar tal coisa. Sou viril, sou atraente. Sou importante para alguém. Como é que posso morrer?” “Muito facilmente”, seria a resposta budista, mas até as pessoas mais racionais são propensas a este mágico tipo de pensar. Os tempos de guerra revelam-nos provas concretas acerca da relação

entre a preocupação com o sexo e o medo de morrer.

Os prazeres sensuais podem consolar-nos, podem esconder ou ajudar-nos a esquecer a realidade da vida por algum tempo, mas também nos prejudicam, enfraquecendo a resistência do coração e da mente. Quando nos habituamos a procurar este fácil e rápido escape para os problemas emocionais, a nossa faculdade de sabedoria começa a atrofiar. Por fim, na velhice, podemos deparar-nos com a possibilidade de não sermos fisicamente capazes de apreciar o mundo sensorial da mesma forma, mas não termos fontes alternativas de felicidade ou algo com significado.

No *Dhammapada*, o Buddha descreveu uma pessoa nessa mesma condição como “uma velha garça que definha à beira de uma lagoa sem peixe.”

A garantia de segurança mais fiável contra as obstruções interiores é compreendermos as nossas emoções e saber como geri-las. A violação do preceito acerca da abstenção de conduta sexual incorrecta tem muitas causas. Devemos procurar descobri-las e aprender a lidar com as mesmas com sabedoria. Temos de as perceber como a natureza condicionada da obsessão sexual, tal como o desejo de coisas novas para alegrar as nossas vidas ro-

tineiras, a excitação de ter um segredo, o desejo de ser uma pessoa especial para alguém e o prazer de fazer aquilo que sabemos estar errado. Compreendendo quais as causas, tentamos abandoná-las. Em relação ao que ainda não podemos abdicar, temos de ser pacientemente comedidos.

O amor pode diminuir o nosso egoísmo. A felicidade daquele que amamos pode parecer mais importante ou pelo menos tão importante como a nossa. A mudança de perspectiva no afastamento do egocentrismo é algo bonito de se ver. Mas em última instância a protecção que o amor oferece contra o sofrimento é superficial, e se os consolos do amor nos fazem esquecer a nossa capacidade de atingirmos a libertação, então estaremos em perigo de desperdiçar este precioso nascimento humano.

As impurezas nas nossas mentes, que não são tratadas, estarão sempre prontas para criar miséria. Por exemplo, de início pode ser fácil perdoar e abrir mão de ressentimentos que temos em relação àqueles que amamos. Mas ao fim de um certo tempo, quando a familiaridade e complacência aumentam, mais prontamente mostramos emoções negativas. Reprimimos a nossa irritação para com os colegas de trabalho por medo de repercussões

profissionais, depois levamos a persistente irritação para casa e despejamos o stress no nosso companheiro, tratando aqueles que amamos como se fossem um caixote de lixo emocional.

Tantas são as questões que podem criar dificuldades nas relações. Desacordos sobre as necessidades sensuais e sexuais são agravados por discussões causadas pelo orgulho e pontos de vista divergentes, sobre posição e responsabilidades, finanças, a forma de educar as crianças e onde e com quem passar os tempos livres. Podemos zangar-nos um com o outro precisamente porque nos amamos. Não podemos simplesmente encolher os ombros e seguir em frente. Então o que devemos fazer? Reflectir com sensatez ajuda bastante. Podemos por exemplo considerar o nosso companheiro, como sendo um professor a quem devemos imensa gratidão. Podemos relembrar as coisas que aprendemos na relação. Até nos tempos difíceis, o nosso companheiro ajuda-nos a ver os nossos obstáculos interiores. E se não virmos estes obstáculos e essas impurezas, como poderemos alguma vez estar livres delas? É realmente muito doloroso quando aquele que amamos nos questiona e nos causa irritação, mas se ele não puder em causa os nossos condicionamentos, pode-

mos tornar-nos negligentes e ficarmos presos aos nossos pontos de vista deturpados, por muito mais tempo. Agradeçam-lhe por tal (pelo menos na vossa mente). Ainda que neste momento estejamos totalmente infelizes, podemos reflectir que apenas nos envolvendo no cultivo espiritual, poderemos ter esperança de vir a estar livres do sofrimento mental que surge no decorrer de uma relação.

Existem diferentes níveis de amor. O grau mais baixo é aquele que está dependente da outra pessoa nos dar aquilo que queremos. É um amor condicionado por recompensas tão grosseiras como receber da outra pessoa prazeres sexuais, aquisição de riquezas, posição profissional, reconhecimento social ou fama. Se o amor estiver dependente de tais coisas, é insustentável. De facto dificilmente merece o nome de amor, é mais como uma transacção comercial.

Um nível um pouco mais refinado, em que condições são colocadas sobre o amor, é quando as mesmas são usadas como uma ferramenta para conseguirmos realizar a nossa vontade. Maridos, esposas, filhos, netos, ou até os pais, podem usar o amor como uma arma. Quando dizem algo como: “Se realmente me amas, faz isto por mim,” ou “Se não fazes isto, significa que não me amas.” estão

a praticar o que chamamos de chantagem emocional. Então o que fazer se nos depararmos com esta tática? Um conselho sensato é tentarmos separar os assuntos: relembrarmo-nos que ainda os amamos, mas que amar e ser grato não é o mesmo que aceitar os desejos deles em todas as situações. Quando isto ficar claro, temos de nos preparar para resistir ao poder das lágrimas, ao poder de palavras ásperas, ao poder das caras zangadas, ao poder da súplica, e por aí fora. Por mais difícil que isto possa ser, vale a pena suportar. De outra forma, este padrão de manipulação pode tornar-se numa tradição familiar, tornando extremamente difícil de diferenciar a confusão entre amor, necessidades, desejos, deveres e obrigações.

A ignorância (*avijja*) significa não saber ou ter um entendimento incorrecto. Falta-nos uma experiência mais precisa e imparcial da realidade da vida. Presumimos de forma incorrecta que em última instância somos um “eu” (*atta*) que sente, pensa, está feliz ou infeliz, é permanente e independente, que dita e é dono da própria vida. A consequência desta visão das coisas, é um desejo desnecessário e interminável. Assim que somos iludidos pela ideia do “eu”, a nossa vida torna-se confinada a como conseguir ou não conseguir, ter

ou não ter, ser ou não ser. Na frase “Eu amo-te,” a que se refere o “eu”? Onde está o verdadeiro “eu”? Este “eu” é hoje o mesmo que era ontem? E o “eu” de há um ano atrás, cinco anos atrás, dez anos atrás, vinte anos atrás? É a mesma pessoa? Não é bem a mesma pessoa, pois não? E também não é exactamente uma pessoa diferente. É isto que é tão confuso acerca de algo que à primeira vista parece ser a coisa mais óbvia e sólida da nossa vida.

O Buddha disse que um “eu” permanente e verdadeiro não existe. Aquilo que momento a momento temos como experiência directa, são na verdade apegos ao corpo e a sentimentos, percepções, pensamentos e emoções, “minhas” e de “mim”, constantemente a surgirem e a desaparecerem. A situação é idêntica à de uma pessoa demente, que acredita ser um escravo, luta para fazer tudo o que lhe é possível para tornar o seu dono mais próspero e agradado, quando na realidade tal dono não existe. Porque é que queremos tanto? Porque é que estamos sempre tão agitados? Será porque procuramos proteger e nutrir este “eu” imaginário. Mas “eu” é um nome que atribuímos a uma corrente de fenómenos impermanente e instável. Tomar um processo natural como sendo uma coisa, um verbo

como sendo um substantivo, é a causa raiz do nosso sofrimento. A falta de um “eu” (*anatta*) é um conceito difícil de compreender pois vai contra a corrente do senso comum; deve no entanto ser compreendido por qualquer um que deseje deixar de sofrer. É por causa de falharmos em realizar a verdade de *anatta* que sentimentos de deficiência, de imperfeição, de solidão, formam o pano de fundo da vida humana. Tal falha é a razão do nosso desejo ardente pelo amor e a razão pela qual o nosso amor é propenso a impurezas. A ilusão de que existe um “eu” que é dono da nossa vida, que se sente em falta, ameaçado e isolado, faz com que lutemos pelo amor e que sentamos “eu tenho um problema,” quando de facto o problema está no próprio “eu”.

No mínimo, se tivermos a coragem de olhar para nós próprios e examinar a nossa solidão, os nossos medos, preocupações e diferentes tipos de sofrimento no nosso coração, os nossos desejos ardentes e expectativas sobre os outros diminuirão naturalmente. Começaremos a ver que essas coisas não são realidades últimas. São somente emoções que surgem naturalmente e desaparecem. As pessoas que são egoístas por causa da tenacidade com que se apegam à ideia do “eu” e do “meu”, e

que persistem em alimentar estas ilusões, tornam-se cada vez mais egoístas. Têm a tendência de pensar que são mais inteligentes que os outros, quando de facto a sua arrogância alberga uma profunda ignorância. Quanto mais se dedicam ao seu ganho pessoal, mais encontram solidão, agressão, ansiedade, orgulho, desconfiança e medo generalizado.

O desejo de que alguém preencha a parte que falta na nossa vida, coloca condições limitadoras na nossa relação. Querer algo de alguém e acreditar que se não o conseguir vai-nos causar imensa dor, conduz inevitavelmente ao medo e à tensão. Se obtivermos o que queremos, o medo da separação torna-se intenso. Se colocarmos a nossa esperança de felicidade e segurança numa pessoa em particular, sofreremos com a imprevisibilidade dessa pessoa e com a inevitabilidade da separação que nos aguarda no futuro. Quem não se conhece a si próprio e não aceita a realidade da natureza sofrerá bastante. Amar demais e querer aquilo que os outros não nos podem dar é doloroso.

Reflectir nas deficiências do amor, provavelmente não fará com que aqueles que se amam verdadeiramente se amem menos ou se deixem de amar, mas permite que o amor seja governado

por sensatez. A consciência de que o sofrimento é a sombra do amor, ajuda-nos a aceitar de uma forma mais imediata a natureza da vida e a não ter a expectativa de que o amor nos dê aquilo que não pode dar. Quando virmos o amor, não só como uma desejável parte da vida, mas também como algo incapaz de nos dar verdadeira e permanente felicidade, a importância da prática espiritual torna-se clara.

A prática do *Dhamma* treina-nos para sermos inteligentes: inteligentes ao prevenir que contaminações que ainda não surgiram não venham a surgir, inteligentes ao lidar com as impurezas que já surgiram, inteligentes ao criar qualidades benéficas que ainda não existem, inteligentes ao manter e aperfeiçoar as qualidades benéficas que já foram desenvolvidas. Por esta razão a prática do *Dhamma* não é restrita a certas horas e a certos locais. De uma forma ou de outra, ela é sempre possível, aqui e agora.

Os que não treinaram o *Dhamma* mais facilmente serão vítimas de mal entendidos e confusões e de entrarem em contradição pessoal com a vida, especialmente sobre as duas coisas que deveriam ser os temas mais importantes dos nossos estudos: felicidade e sofrimento. Em geral os nos-

sos sistemas de educação oferecem pouca ajuda. Enfatizando o tipo de conhecimento que pode ser testado e focando-se primariamente em preparar crianças para carreiras futuras, negligenciam o desenvolvimento da sensatez. Como resultado, temos uma epidemia de ignorância e confusão sobre como viver uma vida sã. Por mais superiormente instruídos que possamos ser, se não formos capazes de detectar a origem e a cessação de estados mentais, acabaremos por sujeitar-nos a sofrimento desnecessário. Acabaremos por perder certos tipos de felicidade que são o direito de nascimento dos que têm *kamma* suficientemente bom para terem nascido como seres humanos.

O Buddha queria que percebêssemos claramente que todas as coisas na vida são impermanentes e incertas, que prosperam e decaem de acordo com causas e condições. Coisas saudáveis podem deteriorar-se e coisas não saudáveis podem ser purificadas. É sensato proteger-nos contra aquilo que poderá afectar uma relação saudável ou se tal relação já está em declínio, prontamente deter a causa de tal deterioração. É importante desenvolvermos-nos até ao ponto de termos a capacidade de fazer isto. Temos de abrir os nossos olhos e ouvidos à realidade da natureza, aceitar a impermanência e a

incerteza e conduzir o nosso amor cada vez mais no caminho do amor incondicional (*metta*).

Resumindo, viver sabiamente neste mundo, envolve aprender e perceber a natureza do amor e reflectir acerca das suas vantagens e desvantagens. O Dhamma ensina-nos a abandonar desejos que são a causa do sofrimento e do mal que acompanha o amor mundano. Devemos ter em mente sermos alguém que nem sofra com o amor, nem cause sofrimento aos outros, devido “ao amor”. Devemos purificar o nosso amor para que ele possua cada vez mais as qualidades de *metta*. Aprender através da experiência conduz-nos à verdade das coisas. Quando vemos as coisas tal como são, o amor alimentado pela ignorância e pelo desejo diminuirá ou desaparecerá por completo. O amor com base na sabedoria e na compreensão, bem como as aspirações que daí surgirem, irão persistir e amadurecer.

O Buddha não ensinou usando o recurso da ameaça do inferno ou da promessa do céu. Em vez disso ele anunciou que era “um conhecedor de todos os mundos” (*lokavidu*), que tinha claramente visto a forma como as coisas são e que as iria explicar. Ele disse que o *Dhamma* era verificável e encorajou as pessoas a não acreditarem cegamente

nele, mas a pô-lo à prova. Ele disse, que temos de analisar e considerar por nós próprios se aquilo que ele ensinou é ou não verdade. Pessoalmente, gostei imenso deste estilo de ensinar desde o meu primeiríssimo contacto com o mesmo. Vindo de uma formação secular, achei refrescante descobrir uma religião que não considera que ter dúvidas acerca dos ensinamentos seja um pecado ou um insulto ao professor. Fiquei feliz por descobrir que poderia investigar o Budismo sem sentir a necessidade de anestesiar o meu intelecto. E no entanto ele era muito mais do que uma profunda filosofia.

Assim, a questão do amor é um assunto sujeito a investigação. Não se espera que adoptemos uma especial atitude budista em relação ao amor, mas que tomemos um interesse profundo em olhar para ele da forma mais sensata. O Buddha queria que aprendêssemos cuidadosamente o que o amor realmente é, pois todas as coisas mundanas, estão sempre prontas a trazer sofrimento aos que não possuem sabedoria, e sempre prontas a conduzir à felicidade os que a possuem.

Com base nas minhas observações, diria que os problemas dos casais não provêm tanto da falta de amor mas mais da falta de amizade entre os membros do casal. Amor e amizade sensata não

se dão necessariamente um com o outro. Para ser bom amigo de alguém que amamos, temos de aprender a ter virtude, a desenvolver a generosidade, a moralidade e a meditação, o mais possível, tentando perceber-nos a nós e ao outro; e ajudá-lo a compreender-se a si próprio e a nós. Devemos continuar a desenvolver boas formas de comunicação. Deixem-me sublinhar que a boa comunicação não surge por si própria com o amor, como “software” grátis num computador novo. É uma arte a ser apurada. Não podemos esperar comunicar bem, simplesmente porque temos bocas e ouvidos que funcionam. Se num casal cada um dos elementos tiver diferentes pontos de vista e quiser ser o protagonista, recusando-se a desistir até vencer a batalha, estará a violar os princípios do *Dhamma*. Um dos lados pode vencer uma pequena guerra, mas ambas as partes perderão a paz. A melhor atitude é perceberem que estão do mesmo lado: são uma equipa com um problema para resolverem juntos. Têm de se ouvir e falar devidamente para serem bem sucedidos.

Quando duas pessoas conduzem a sua vida com refúgio no *Buddhadhamma* e tentam ser bons amigos (*kalyanamitta*) um para o outro, têm a possibilidade de usufruir de uma felicidade duradoura

na família. Cultivando juntos o *Dhamma*, fará com que a relação do casal absorva cada vez mais princípios do Dhamma, tornando-se cada vez menos num obstáculo para alcançar a libertação espiritual. Casais que são amigos, confiam um no outro, e oferecem encorajamento em momentos difíceis e quando o seu companheiro se sente desanimado. Eles sabem ouvir e falar entre si e agir como um conselheiro calmo e prudente. Eles compreendem e perdoam transgressões aceitando-se um ao outro como seres humanos não iluminados e com impurezas. Não albergam qualquer pensamento de vitória ou de tirar partido do outro. Em vez disso, têm a coragem de mencionar no lugar e na altura apropriados, com respeito e boas intenções, aquilo que é verdadeiramente precioso. Ao mesmo tempo, estão sempre prontos para ouvir sugestões, comentários e palavras de cautela, um do outro. Isto é no mínimo um ideal para o qual se devem encaminhar.

Deixem-me então resumir mais uma vez: o amor faz parte do mundo. Tem um lado claro e um lado escuro e uma área cinzenta. O *Buddhadhamma* ensina-nos a aprender acerca do amor para que possamos encontrar o caminho para minimizar a parte escura e cinzenta e maximizar a parte cla-

ra. Já nascemos com ignorância e desejos. O amor é uma parte da vida que está envolta em impurezas. Alguns tipos de amor são como um veneno e crescem directamente da ignorância e do desejo. Alguns tipos de amor são controlados pela ignorância e pelo desejo, mas podemos libertar-nos deles da mesma forma como podemos remover uma espinha de peixe da nossa garganta. Alguns tipos de amor só contêm um pouco de ignorância e de desejo e podem ser usados como combustível para desenvolver uma vida sadia. A promessa de se ser bons amigos (*kalyanamitta*) é um ideal de vida importante para tal desenvolvimento. Além disso temos de aprender a compreender a natureza do amor e tornar o amor incondicional (*metta*) um objectivo claro e parte do nosso modo de vida.

Na prática do *Dhamma*, a sabedoria actua como um antídoto directo para a ignorância, examinando a realidade da vida e do mundo com uma mente estável, calma, imparcial e concentrada no presente. O antídoto directo para o desejo é o sistemático e integrado desenvolvimento de estados mentais sadios. No caso do amor, a virtude mais proeminente é o amor incondicional e o esforço para se ser um bom amigo. Aprendermos a praticar moderação, a registar as nossas emoções e a abrir

mão: estas são peças centrais do lado da prática onde a negação é crucial. Mas ao mesmo tempo necessitamos um ideal positivo para cultivar. Esse ideal positivo é fornecido pelo amor puro chamado *metta*.

As características que distinguem um amor puro são:

1. Ser incondicional.
2. Não ter limites; o desejo para que todos os seres vivos possam estar bem.
3. Não causar sofrimento.
4. Ser governado pela sabedoria e equanimidade (*upekkha*).

É um milagre o facto de este amor existir e de todo e qualquer ser humano ter a capacidade de o desenvolver. Quando vemos nas notícias a crueldade e falta de atenção de outros seres humanos, os sentimentos de depressão e desespero que possam surgir podem ser afastados reflectindo na nossa capacidade inata de sentir *metta*. É verdade que os seres humanos podem ser criaturas terríveis, mas também é verdade que têm dentro de si a possibilidade de se tornarem melhores.

Dada a natureza de *metta* delineada acima, praticar de forma a educarmos o nosso amor significa:

1. Tornar o nosso amor menos condicional.
2. Torná-lo menos discriminatório e menos preferencial.
3. Reduzir a sua capacidade de nos causar sofrimento.
4. Desenvolver sabedoria e equanimidade.

Metta é um amor puro pois está livre do apego à ideia do eu (*atta*). Com *metta* nada mais queremos do que a felicidade dos seres vivos. *Metta* é amor que flui naturalmente de uma mente realizada, em vez de uma agitação numa mente sem refúgio. *Metta* não deseja nada em retorno, nem sequer amor ou entendimento. O Buddha disse que em todo o mundo, o amor incondicional que uma mãe sente pelo seu filho é o mais próximo deste tipo de amor. Mas para aquele que desenvolve *metta*, esse amor não é restrito ao seu filho, mas sentido por tudo quanto vive.

Na nossa prática, quando já tivermos reflectido acerca das desvantagens do amor condicional e da nobreza e beleza da mente incondicional, teremos

coragem e fé no valor do nosso próprio desenvolvimento. Podemos começar a examinar o amor que temos por aqueles que nos são mais próximos, de forma a descobrirmos quais as condições que lhes impomos, procurando reduzi-las. Reflectimos sobre a nossa intenção de dar e sobre os factores exteriores que queremos e que sentimos que necessitamos. Ao reduzirmos as nossas expectativas e exigências dos outros, quando eles dizem e fazem algo que nos deixa felizes, sentimos que essas experiências têm um sabor particularmente maravilhoso.

Talvez o aspecto de *metta* mais difícil de desenvolver para os budistas leigos seja a universalidade. Por definição, ao amor pessoal falta-lhe universalidade. É interligado por falta de imparcialidade e restrições; e apesar de estas poderem vir a ser bastante reduzidas é pouco provável que desapareçam completamente. Uma das razões porque os monásticos budistas praticam o celibato é impedir que o amor pessoal obstrua o fluir de *metta* nos seus corações. Para os leigos, embora expandir o amor seja difícil, um melhoramento progressivo é possível. Temos de ser vigilantes e, com toda a atenção, supervisionar o coração de forma a não dar demasiada atenção a pensamentos acerca de

nós e dos outros, de sermos ou não aceites, de longe e de perto. Devemos reflectir no facto de que todos os seres humanos são nossos companheiros no ciclo do nascimento, envelhecimento, doença e morte. Devemos tentar tratar todos os outros com igual respeito, consideração e boa vontade. Esta é outra forma de purificar o amor.

O amor que nasce da ignorância e contém impurezas, conduz a uma vida meio amarga, em que o prazer e a dor parecem estar irremediavelmente emaranhados. Em contraste, *metta* surge do abandonar das preocupações para com o ego e da perseverança em abandonar impurezas. *Metta* é uma parte do Óctuplo Caminho que conduz à libertação. É uma virtude sempre presente na mente de seres iluminados. Para seguirmos os seus passos, devemos procurar reconhecer e abandonar o ciúme, a inveja, a vingança e as outras obstruções que tornam o nosso amor num pesado fardo.

Embora queiramos que os outros sejam felizes, por vezes não os podemos ajudar; eles têm o seu próprio *kamma* para ser trabalhado. Nesse caso, se não reflectirmos na lei do *kamma* podemos sofrer bastante. Aqui a tarefa da sensatez é de constantemente nos lembrarmos da forma como as coisas são, para que não nos deixemos levar pela bonda-

de. Equanimidade, o estado neutro, imparcial, que surge da sensata sabedoria, é um lugar para descansarmos a mente quando não conseguimos ajudar aqueles que amamos a alcançar a felicidade. Aprendemos a fazer aquilo que podemos e depois “largamos”. Adicionalmente, a sabedoria também tem um papel importante em criar meios eficazes de ajudar os outros a serem felizes. As boas intenções são geralmente por si próprias insuficientes. Temos de estar atentos a factores tais como a personalidade daquele que estamos a tentar ajudar, a altura e o lugar apropriados e a forma mais eficaz de comunicar.

Outra função da sabedoria e da equanimidade é a de impedir que, ainda que com boas intenções, *metta* nos leve a agir de forma não ética. O fim não justifica os meios. Se ajudarmos alguém a fugir às consequências das suas acções negativas, sem dúvida que eles ficarão felizes. Mas a longo prazo, talvez estejamos a causar-lhes mal por lhes obstruirmos o sentido de responsabilidade e de renúncia. Ao ajudarmos alguém por bondade, podemos criar um mau exemplo para os outros. A sensata sabedoria é a nossa bússola em assuntos complexos. Temos pelo menos de nos lembrar, que o mau *kamma* é criado pela intenção específica de agir ou

falar de forma incorrecta, ainda que a intenção original possa parecer de louvar, como por exemplo, quando mentimos com o intuito de ajudar alguém.

Aquele que é capaz de oferecer regularmente um amor tão puro, é alguém interiormente feliz, que sabe como dar amor e como perdoar a si e aos outros. Oferecermos *metta* a nós próprios é uma fonte de felicidade interna significativa. A forma de começar a fazê-lo é pensar acerca das virtudes que mais desejamos, tal como a serenidade e ausência de irritações, e como esses estados são impressionantes, belos e saudáveis. Depois, sussurrar ao coração: “Que eu seja feliz. Que eu esteja calmo e em paz. Que eu esteja livre de estados depressivos, de ansiedade e de preocupações. Que eu sinta alegria e contentamento”. Faça a experiência, procurando as palavras que melhor resultarem para si, as que lhe dão exultação ou calma interior.

Ao dizer “Que eu possa” não é que estejamos a pedir isto a alguém. É mais uma afirmação para nós próprios acerca dos nossos objectivos espirituais. Para além de fortalecer a nossa determinação, estas palavras servem para nos lembrar se a forma como vivemos a nossa vida diária é compatível com as virtudes a que aspiramos. Desta forma es-

sas palavras servem para relembrar e focar. Sempre que dizemos ou pensamos alguma coisa que está em conflito com estas virtudes, o relembrar destes bons votos que rotineiramente praticamos, para com nós próprios, oferece-nos uma pausa. Quando o ciúme e o desejo da vingança surgem, podemos perceber: “espera um minuto, aquilo em que agora estou a pensar está em directa oposição às minhas aspirações desta manhã”. O poder da aspiração aumenta a nossa consciência na vida diária.

Nos períodos de meditação, continuamos a oferecer-nos *metta*, até sentirmos uma sensação de satisfação e alegria. Então podemos dispensar as palavras e focarmo-nos no sentimento de *metta* como sendo o alicerce para *samadhi* e o vislumbre profundo sobre como as coisas são. Ou podemos decidir avançar a nossa prática de *metta*, oferecendo pensamentos de *metta* para outros. Aqui o factor importante é começar pelo que é fácil, por exemplo, desejar *metta* a alguém do mesmo sexo, que respeitamos; depois aos familiares e amigos mais próximos; de seguida aos seres pelos quais não temos fortes sentimentos; por fim a pessoas de quem não gostamos ou que são nossos inimigos. Não se apressem. Sigam passo a passo, de acordo

com o estado da vossa mente, e não com o ritmo do relógio ou do calendário.

Outro método de propagar *metta* é usar um *mantra* em conjunção com a respiração. Uma palavra monossilábica como “Paz” pode ser usada em cada inalação e em cada exalação, ou duas palavras como por exemplo “bem-estar”, na inalação (bem) e na exalação (estar). Recitando mentalmente a palavra ajuda a manter a atenção no seu significado. Inalando, pensem no bem-estar espalhando-se por todo o vosso corpo e mente. Exalando, pensem no bem-estar a estender-se a todas as coisas vivas, vejam-se como uma luz a emanar claridade em todas as direcções.

Por fim, que possamos todos aprender e compreender o amor: Que tipo de amor é obstrutivo? Que tipo de amor é puro? Que tipo de amor nos enfraquece? Que tipo de amor nos fortalece? Que tipo de amor apenas nos oferece um segundo de felicidade? Que tipo de amor traz felicidade duradoura? E que tipo de amor nos permite dar felicidade aos outros de uma forma incondicional? Depois de determinarem o caminho, devem continuar a praticá-lo. Não se preocupem se de início tropeçarem. Praticar o *Dhamma* para dar sentido à vida não é assim tão fácil, mas também não é

impossível. No fim, espero que tenham de admitir, sem qualquer dúvida, que as dificuldades valeram a pena. De facto, valeria a pena mesmo que fosse ainda mais difícil.



Glossário

Anatta: A ausência de um eu permanente e independente, ou da experiência de ser o “dono”.

Atta: O eu ou o ego.

Avija: Ignorância; não saber; saber incorrectamente.

Buddhadhamma: (Sânscrito: *Buddhadharma*): Os princípios e as práticas budistas.

Dhamma: (Sânscrito: *Dharma*): A forma como as coisas são; os ensinamentos do Buddha.

Ditthi: Crença e valor.

Óctuplo Caminho: Acções a tomar para conseguir a libertação do sofrimento. Estas são (1) entendimento e valores correctos, (2) aspiração ou intenção correctas, (3) linguagem correcta, (4) acção ou conduta correctas, (5) meio de vida correcto,

(6) esforço correcto, (7) consciência correcta, e (8) concentração correcta.

Quatro Nobres Verdades: São (1) sofrimento, insatisfação, (2) a sua causa, (3) a sua cessação, e (4) o caminho para a sua cessação.

Kalyanamitta: Um bom amigo; aquele que ensina a verdade e o bem.

Kamma (Sânscrito: *Karma*): Acções criadas intencionalmente; o resultado dessas acções.

Kilesa: Impurezas; Obstruções; coisas que corrompem ou contaminam a mente, ex: egoísmo, raiva, ódio, ilusão.

Metta: Amor incondicional; o desejo de que todos os seres possam ser felizes. Uma das quatro emoções positivas. As outras três são: *Karuna* (compaixão), *Mudita* (regozijo na felicidade de outros), e *Upekkha* (equanimidade).

Samadhi: Estabilidade da mente; concentração.

Samma Ditthi: Opiniões, crenças, valores que são congruentes com a forma como as coisas são.

Sankhara: Formações mentais; existências; uma

forte impressão mental produzida por experiências passadas. Também significa “coisa” como nas últimas palavras proferidas pelo Buddha: “Todas as coisas são transitórias; esforça-te com seriedade.” Na Tailândia o termo é muitas vezes usado em referência ao corpo.

Sati: Plena atenção, consciência.

Sila: Preceitos ou código de conduta para o comportamento moral. Os cinco preceitos budistas são: (1) abster-se de matar outros seres, (2) abster-se de roubar, (3) abster-se de má conduta sexual, (4) abster-se de mentir, e (5) abster-se de usar intoxicantes.

Tanha: Desejos com origem na ignorância, especificamente: querer, ter, ser, não querer, não ter, não ser.

Upekkha: Equanimidade.



Ajahn Jayasaro

Ajahn Jayasaro (Shaun Chiverton) nasceu em Inglaterra, em 1958.

Entrou para a comunidade de Ajahn Sumedho como anagarika (postulante) no retiro das chuvas de 1978. Em 1979 tornou-se monge noviço, no mosteiro Wat Nong Pah Pong, em Ubon Rajathani, na Tailândia. Em Novembro de 1980, tomou ordenação completa como monge em Wat Nong Pah Pong, tendo o Venerável Ajahn Chah como seu preceptor.

De 1997 até 2002 exerceu as funções de abade em Wat Pah Nanachat (Mosteiro Internacional da Floresta), na província de Ubon Rajathani, na Tailândia.

Desde 2002, Ajahn Jayasaro vive num ermitério, no sopé das montanhas Kow Yai, no nordeste da Tailândia.

ISBN 989814790-3



9 789898 147905