

Aprendendo o amor verdadeiro

Muitas vezes pensamos em uma alma gêmea como uma pessoa fora de nós que nos conhece bem. Em vietnamita, a palavra "alma gêmea" é Tri Ky. Tri significa, "saber, lembrar, dominar." Ky significa "si mesmo". Então, uma alma gêmea é quem sabe, lembra e domina a si mesmo. Como a palavra "Tri Ky" implica, é importante lembrar que o verdadeiro amor - a alma gêmea que estamos sempre buscando - já está sempre presente dentro de nós. Se nós soubermos, lembrarmos, e dominarmos a nós mesmos, descobriremos quem somos, qual o significado da vida, e o que deveríamos estar fazendo aqui neste planeta Terra.

Como podemos aprender esse amor verdadeiro, para "saber, lembrar e dominar" a nós mesmos? Só podemos dominar algo se soubermos o que é, e praticarmos frequentemente. Em chinês, o caractere "mindfulness" significa literalmente "agora mente" e igualmente significa "recordar." A consciência tornou-se um chavão e uma moda hoje em dia. No entanto, a consciência na sua verdadeira essência é uma capacidade humana inerente. A prática e o cultivo diários da consciência fortalecem esta capacidade de ancorar a mente no momento presente, para que se lembre, saiba, e tome cuidado apropriado do corpo, sentimentos, pensamentos e percepções.

O Buda usou a imagem da lua para descrever a qualidade da consciência que é gentil, discreta, mas sempre abraça tudo. Quando a lua sobe no céu, sobe tão silenciosamente que é imperceptível. A maioria de nós não está ciente de que ela está subindo. Mesmo quando a lua já está lá em cima no meio do céu, a maioria de nós ainda não tem conhecimento disso. No entanto, quando ela ainda está no horizonte, já começa a espalhar a sua suave luz e a iluminar o ambiente. À medida que ascende mais, a sua luz se espalha mais e mais para os pomares de bambu, para a floresta, e para cada pequeno canto. Cada parte da vida está sendo iluminada pela lua e está refletindo o luar.

Esta suave, discreta, mas sempre inclusiva qualidade do luar pode ser vista na consciência. A consciência é algo suave, silencioso, gentil e discreto, mas, no entanto, tem a capacidade de abraçar todos os aspectos da nossa vida. Impregna todos os poros da nossa pele e cada parte do nosso ser. Quando estamos cientes de nossa respiração, nossos passos, ou uma gota de orvalho que está pendurada na ponta de uma folha, esta consciência é gentil e suave como o luar. No entanto, é sempre penetrante e nos traz uma certa qualidade de brilho e leveza. Sentimo-nos conectados àquela gota de orvalho, àquela folha, àquela inspiração e expiração, e a cada aspecto de nossa vida. Silenciosamente e lentamente, nos sentimos conectados à própria vida.

Assim, a prática de consciência permitiu-me cultivar e oferecer amor a mim mesma para que eu tenha algo a oferecer aos outros, e para que quando os outros ofereçam amor para mim, eu não rejeite por medo ou agarre por causa da solidão. O amor não deve ser baseado na necessidade ou no apego, mas de reciprocidade, compreensão, aceitação e confiança que oferecemos um ao outro. Só então o amor pode ser verdadeiro; Só então pode-se ter algo significativo, substancial e real para oferecer a si mesmo e aos outros.

Nós somos afortunados que o Buda nos deu quatro ensinamentos concretos sobre os componentes do amor verdadeiro, que chamou de "As Quatro Mentes Imensuráveis do Amor", e que meu professor, mestre Zen Thich Nhat Hanh, também chama como "Os Elementos do Amor Verdadeiro." Estas são quatro capacidades e qualidades que são inatas em cada um de nós. Através da nossa prática de consciência, podemos cultivá-las e realizá-las plenamente.

A primeira das Quatro Mentes Imensuráveis do Amor de Buda é *maitri*, amizade. Isto vem da palavra em sânscrito, *mitra*, que significa literalmente "amigo". Toda vez que meu professor, carinhosamente conhecido como "Thay" (que significa "professor"), fala sobre As Quatro Mentes Imensuráveis do Amor de Buda, ele expressa o desejo de retraduzir seus nomes. Por exemplo, o primeiro elemento, *maitri*, foi traduzido como bondade amorosa, embora a palavra raiz, *mitra*, signifique amigo. Gostaria de explorar este elemento de verdadeiro amor e tentar traduzi-lo como amizade ou parentesco.

O segundo elemento do amor verdadeiro é *karuna*, que significa ajudar a aliviar e remover o sofrimento, seja em si mesmo ou em outra pessoa. Ele foi traduzido como "compaixão". Eu

gostaria de explorar este elemento de amor verdadeiro e traduzi-lo como "a capacidade de curar" ou como "cura". Curar é tornar ou fazer algo saudável ou bom novamente. Assim, a cura pode ser vista como um processo de transformação e remoção do sofrimento, para que o bem-estar possa estar presente em nós mesmos, na nossa relação com nós mesmos, e com os outros.

O terceiro elemento do amor verdadeiro é *mudita*, geralmente traduzido como "alegria". *Mudita* pode ser a alegria que cultivamos em nós mesmos ou a alegria que oferecemos a outra pessoa. Quando estamos satisfeitos com a alegria que outra pessoa está experimentando, isso é conhecido como "alegria altruísta", se sentir feliz pelas condições vantajosas ou realizações de outra pessoa.

O quarto elemento do amor verdadeiro, *upeksha*, tem sido traduzido de forma variada como "deixar ir", "serenidade", "não discriminação", ou "inclusividade". Porque algumas pessoas podem associar os termos "serenidade" e "não discriminação" com igualdade de direitos, gênero e questões raciais, eu gostaria de usar a palavra "interser". Na verdade, interser engloba a serenidade, a não discriminação, a inclusão e o desapego.

Durante o Retiro de Inverno de 2011-12, Thay adicionou mais dois elementos às As Quatro Mentes Imensuráveis do Amor de Buda. Um é "confiança". Entre as várias palavras em sânscrito para confiança, eu escolhi a palavra *vishvas*, que inclui não só os significados de confiança, mas também as consequências que esse elemento traz: respiração livre, liberdade de medo, conforto, encorajamento e inspiração.

O outro elemento do verdadeiro amor que Thay acrescentou é "reverência". Eu escolhi o termo sânscrito *nyas* para reverência ou respeito, porque a sua palavra-raiz, *asyati* ou *asati*, significa "colocar sobre a terra, virar ou ir em direção a algo, depositar, confiar ou comprometer-se, colocar na cabeça, receber com reverência, chamar à mente, refletir e ponderar. A reverência é uma capacidade de reconhecer e de estar maravilhado com o que existe.

(Do livro "Mindfulness as medicine" – Sister Dang Nghiem)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>