

As Quatro Brahmaviharas

Os ensinamentos do Buda sobre o amor podem ser vistos nas quatro brahmaviharas, os quatro elementos do amor verdadeiro. Usamos esses elementos para melhorar a qualidade do nosso amor. Devemos examinar a natureza do nosso amor para ver se esses elementos estão presentes.

O primeiro elemento é maitri. Como mencionei antes, maitri pode ser traduzido como "bondade amorosa". A palavra "maitri" tem raízes na palavra mitra, que significa amigo. O objeto do seu amor é um amigo. Quando é você mesmo, você é seu próprio amigo. Amigos sempre se beneficiam da presença um do outro. Maitri é a capacidade de oferecer alegria e felicidade. É uma prática, não um sentimento. Quando você sabe como respirar e acalmar seu corpo, traz paz e estabilidade ao seu corpo. Isso é amizade ou maitri. Quando você sorri seu sorriso adorável, isso é maitri. A vontade de amar não é amor. Você pode ter muita boa vontade, mas sem compreensão ou habilidade, pode machucar a pessoa que ama. Sua mão ainda não tem um olho. É por isso que maitri, bondade amorosa, é a capacidade de trazer alegria e felicidade à pessoa que você ama. Você só pode fazer isso através da compreensão.

Examine o seu amor para ver se você é capaz de entender o seu amado e trazer alegria a ele ou ela todos os dias. Fazer perguntas é importante. "Querida, eu te entendo bem o suficiente? Por favor me ajude a entender você. Por favor, conte-me sua dor, tristeza e sofrimento." Esse tipo de pergunta deve ser feita regularmente. Você está falando a linguagem do amor e do entendimento.

O segundo aspecto do amor verdadeiro é karuna. Como eu disse antes, karuna pode ser traduzido como "compaixão". Compaixão significa sofrimento compartilhado. Compaixão é composta de *com* (junto com) e *paixão* (sofrer). "Compaixão" não é a tradução mais verdadeira de karuna. Karuna é a capacidade de remover a dor na sua amada e transformá-la. Você é como um médico. Para remover a dor de um paciente, o médico precisa entender o corpo do paciente. Ele tem que praticar olhar e ouvir profundamente para ver o que há de errado com o paciente. Ele tem que estar realmente presente para entender a situação do paciente.

Um amante tem que fazer a mesma coisa. Um amante precisa estar presente para olhar e ouvir profundamente de forma a identificar a dor em seu amado. Quando você entende a natureza da dor do seu amado, sabe o que fazer e o que não fazer para aliviá-lo e fazê-lo sofrer menos todos os dias. Essa é a prática do amor verdadeiro. Examine profundamente a natureza do seu amor para ver se há karuna nele. Pode estar lá, mas em pequenas quantidades. Temos que aprender a amar. Aprender a amar significa aumentar nosso maitri e karuna todos os dias.

O terceiro aspecto do amor verdadeiro é mudita, alegria. Se duas pessoas criam infelicidade e sofrimento um para o outro todos os dias, isso não é amor verdadeiro. Temos que transformar essa infelicidade. Examinamos a natureza do nosso amor para ver se ele cria alegria. Se mudita não está presente, não é amor verdadeiro.

O quarto aspecto do amor verdadeiro é upeksha, que significa equanimidade, não discriminação, liberdade ou espaço. Quando você ama alguém, não impõe suas ideias a ela e a priva de sua liberdade. Você oferece a ela espaço interior e exterior. Frequentemente fazemos do nosso amor uma prisão. Trancamos nossa amada, e ela não é mais ela mesma. Este é um tipo de ditadura, onde upeksha não está presente. Temos que ir até ela e dizer: "Querida, eu te privei de sua liberdade? Você ainda sente que pode ser você mesma? Você tem espaço suficiente dentro de você e ao seu redor? Eu a privei desse espaço?" Se você perguntar sinceramente, ela lhe dirá. Se ela ainda se sente livre, você saberá que upeksha está presente em seu amor.

Upeksha também significa equanimidade. Você ama alguém incondicionalmente, porque ele ou ela precisa do seu amor. Se você definir condições, não será mais amor verdadeiro. Nós amamos nossos filhos sem condições. Não dizemos que eles têm que fazer isso ou aquilo se querem ser nossos filhos. Amor verdadeiro significa olhar profundamente para a pessoa e ver seu sofrimento,

suas dificuldades e necessidades, e agir com base nessa percepção. Agimos para que nosso amado sofra menos, se torne mais confortável e alegre. Em um arranjo de flores, cada flor precisa de espaço para que sua beleza possa irradiar. Cada filho é uma flor. Precisamos de espaço dentro e ao nosso redor para que possamos irradiar nossa beleza e felicidade. Upeksha significa oferecer espaço.

Se cultivarmos esses quatro aspectos do amor verdadeiro todos os dias, o sofrimento será reduzido e a alegria e a felicidade serão aumentadas.

(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)

(Traduzido por Leonardo Dobbín)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>