

Os quatro elementos do verdadeiro amor

O ensinamento sobre o amor dado pelo Buda é muito claro: amar é oferecer. Temos alguma coisa a oferecer? O que podemos oferecer quando somos verdadeiros amantes? Essas questões são muito simples, muito claras.

A primeira coisa que podemos oferecer a ele ou ela é maitri. Maitri é irmandade, amizade. Mas a questão é: você tem maitri a oferecer? Maitri é traduzido como bondade amorosa. Maitri vem de mitra, que significa amigo. Maitri é amizade, irmandade. Maitri deve ser cultivada por você para que tenha algo a oferecer. Você tem maitri para você? Você é amigável consigo mesmo? Você se aceitou? Você se entendeu?

A questão é clara porque quando você não entende, você não pode amar. Um pai que não entende seu filho não será capaz de amar e fazer seu filho feliz. Um parceiro que não entende o outro parceiro nunca pode fazê-lo feliz. Entendimento é a base e entendimento à luz dos ensinamentos budistas é, antes de tudo, compreender o seu próprio sofrimento.

Você tem um bloco de sofrimento em si mesmo e tenta compreendê-lo, tenta olhar profundamente para ver as raízes dele. A meditação serve para isso. Meditação é ter tempo para olhar de modo a entender a natureza do que está presente, ou seja, primeiro o seu sofrimento. Se você não entender o seu próprio sofrimento, você não pode compreender o sofrimento da outra pessoa, não pode oferecer nada a ele ou ela.

No amor verdadeiro o que você oferece é compreensão. Compreender é amar, já é amor. Se você não entender a si mesmo, seu próprio sofrimento, não é provável que consiga entender o sofrimento dele ou dela. Você não tem muito a oferecer e ficará frustrado, ele ou ela ficará frustrado e o relacionamento fracassará. É muito claro.

Portanto, o que o Buda propôs é que você volte para si mesmo, reconheça o seu sofrimento interior e tente entendê-lo. Quando você compreender o seu sofrimento, o caminho da cura será revelado a você.

Esse é o princípio das Quatro Nobres Verdades. A Primeira Nobre Verdade é o mal-estar, sofrimento. A Segunda Nobre Verdade é a natureza, a criação do sofrimento. Se você entender essas duas verdades, então a Quarta Verdade, que é o caminho que leva ao fim do sofrimento, será revelada a você, o Nobre Caminho Óctuplo.

Você obterá alívio, será livre, e estará em uma situação para amar, você terá algo a oferecer. Você tem alguma liberdade, tem alguma transformação porque entendeu seu próprio sofrimento e pode sair dele. Maitri é o que devemos ter para nós, gentileza amorosa, feita de compreensão. E quando a temos dentro de nós, é claro que podemos compartilhar, podemos oferecer.

Suponha que você seja uma lâmpada. Se sua lâmpada não está acesa, você não tem luz para você. Quando você está aceso, você ilumina você mesmo e neste momento você lança luz sobre os arredores. Maitri é assim. Ilumine-se com a compreensão e você terá a luz, você é uma vela que está acesa e assim pode se ver e iluminar a outra pessoa.

Isto é maitri. Você tem que voltar, olhar para o seu próprio sofrimento e descobrir qual é a origem dele. Maitri é a capacidade de oferecer compreensão e bondade amorosa, não apenas a disposição de oferecer.

Você quer fazer a felicidade do outro, você tem boa vontade, mas se não sabe como fazer, pode fazer a outra pessoa sofrer mais. Por isso não basta a sua boa vontade, você tem que saber como fazer. E saber aqui é entender-se, aprender a aceitar, cuidar de si.

O que eu falei sobre conversar com a criança ferida dentro de nós é a prática. Temos que aprender a falar com a criança ferida dentro de nós e ajudá-la a sair. Isso é uma coisa muito concreta de fazer. Cuidar de si mesmo, compreender a si mesmo.

O segundo elemento do amor verdadeiro é karuna. Karuna é a capacidade de trazer alívio, de transformar o sofrimento, de remover a dor. Se você tem prática em si mesmo, por si mesmo, se você entende a natureza do seu sofrimento, então você pode removê-lo para transformá-lo. E como você sabe, pode muito bem ajudar a outra pessoa a fazer o mesmo, mas não antes. Amor-próprio, auto-ajuda são a base para o amor e ajuda da outra pessoa. Isso é muito claro nos ensinamentos budistas

Quando você pratica andar em plena atenção, com cada passo sólido e livre, você está cuidando de si mesmo, você está se alimentando. Fazendo assim, você nos alimenta e cuida de nós. Então a respiração, o andar, o sentar são para se cuidar. E quando você sabe se cuidar, você tem a capacidade de cuidar de nós, porque você tem a luz que brilha em você e ao mesmo tempo brilha sobre nós.

Portanto maitri tem a capacidade de trazer felicidade e karuna tem a capacidade de remover dor e sofrimento e, o próximo elemento, mudita é alegria. Porque no amor verdadeiro, em um bom relacionamento, a alegria é gerada em cada momento. Como você tem alegria, pode oferecer alegria.

Se em um relacionamento você chora o tempo todo e ela chora o tempo todo, isso não é amor verdadeiro. Um praticante é alguém que pode criar um sentimento de alegria, um sentimento de felicidade a qualquer momento. E como?

Atenção plena e concentração são uma fonte de alegria e felicidade. Com atenção plena e concentração, você entra em contato com todos os maravilhosos elementos positivos que estão disponíveis aqui e agora. Você pode pegar emprestado a atenção plena e a concentração coletivas da sangha para fazer isso. É por isso que uma sangha é muito útil

O último elemento do amor verdadeiro é upeksa que traduzimos como equanimidade. A imagem de uma lâmpada é muito importante. Você é uma lâmpada, mas a lâmpada deve estar acesa. Essa é a única questão: você sabe como acender a lâmpada? Significa que você pode se dar os quatro elementos do amor verdadeiro. Você cria maitri, karuna, mudita em si mesmo.

Como você tem essa fonte de alegria e felicidade em você, tem o sentimento de realização que poderia remover a sensação de falta de algo, a sensação de vácuo em você mesmo. Você é autossuficiente porque tem a luz dentro, a plenitude dentro, a felicidade dentro. Você é uma lâmpada que já está acesa e aquela luz brilha sobre você. Você se vê muito claramente, você vive uma vida plena. É por isso que quando a luz brilha ao seu redor, ela brilha com o espírito da equanimidade

Como uma lâmpada de verdade, você não apenas quer brilhar para uma pessoa. Todo o entorno lucrou com o seu amor, com o seu ser. E o seu amor se torna ilimitado, não reservado apenas para uma pessoa, mas todos lucram com o seu amor. Esse é o amor do amor do Buda, o amor sem fronteiras.

Sangha Virtual
Estudos Budistas
Tradição do Ven. Thich Nhat Hanh

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 1 de agosto de 2010 – transcrito do vídeo do YouTube
(https://youtu.be/9Jq2N_faudg)
Traduzido por Leonardo Dobbins)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*