

Os trechos abaixo são ensinamentos e instruções de prática de Pema Chödrön no livro *Os lugares que nos assustam*, publicado pela Editora Sextante. Recomendamos que adquira e leia o livro inteiro. Peço que por favor não repasse esse PDF. É apenas para os participantes da comunidade olugar.org, como estímulo à prática.

A excelência da boditchita

Quando eu tinha cerca de 6 anos, recebi o ensinamento essencial da boditchita de uma velha que estava sentada ao sol. Eu estava passando em frente à casa dela, sentindo-me só, não amada e louca da vida, chutando qualquer coisa que me aparecesse pela frente. Rindo, ela me disse: “Menina, não deixe que a vida endureça seu coração.”

Naquele momento eu recebi esta instrução básica: podemos permitir que as circunstâncias da vida nos endureçam, nos tornando cada vez mais ressentidos e amedrontados, ou que essas mesmas circunstâncias nos tornem mais amáveis e mais abertos em relação àquilo que nos assusta. Sempre podemos escolher.

Se perguntássemos ao Buda “O que é boditchita?”, ele nos responderia que essa palavra é mais fácil de entender do que de traduzir. Nos aconselharia a tentar encontrar o significado dela em nossa própria vida. E até nos desafiaria, acrescentando que somente a boditchita cura, que a boditchita é capaz de transformar o mais duro dos corações e a mais preconceituosa e amedrontada das mentes.

Chitta significa “mente” e, também, “coração” ou “atitude”. *Bodhi* significa “desperto”, “iluminado” ou “completamente aberto”. Algumas vezes a boditchita – coração e mente completamente abertos – é chamada de ponto sensível, um local tão vulnerável e sensível quanto uma ferida aberta. É equiparado, em parte, à nossa capacidade de amar. Mesmo a mais cruel das pessoas possui esse ponto sensível. Mesmo os animais mais selvagens amam suas crias. Como disse Trungpa Rinpoche: “Todos amam algo, mesmo que sejam apenas tortilhas.”

A boditchita também é equiparada, em parte, à compaixão – nossa capacidade de sentir a dor que compartilhamos com os outros. Sem perceber, nós constantemente nos protegemos dessa dor, porque ela nos assusta. Erguemos muros de proteção feitos de opiniões, preconceitos, estratégias e barreiras, construídos devido ao profundo medo que temos de ser feridos. Esses muros são fortificados ainda mais por emoções de todo tipo: raiva, ansia, indiferença, ciúme e inveja, arrogância e orgulho. Mas felizmente, para nós, o ponto sensível – nossa capacidade inata de amar e de nos importar com as coisas – é como uma brecha nesses muros que construímos. É uma abertura natural nas muralhas que criamos quando estamos

com medo. Com a prática, podemos aprender a encontrar essa abertura, a aproveitar aquele momento vulnerável – amor, gratidão, solidão, constrangimento, inadequação – para despertar a boditchita.

Uma analogia de boditchita é a sensação de ferida aberta causada por um coração partido. Algumas vezes, esse coração partido faz nascer ansiedade e pânico; outras, raiva, ressentimento e acusação. Mas debaixo da rigidez dessa armadura existe a ternura da tristeza genuína. Essa é a nossa ligação com todos aqueles que, alguma vez, já amaram. Esse genuíno coração de tristeza pode nos ensinar grande compaixão. Ele pode nos tornar humildes, quando estivermos arrogantes, e suaves, quando formos rudes. Ele nos desperta quando preferimos permanecer dormindo e penetra nossa indiferença. Essa contínua dor no coração é uma bênção que, quando completamente aceita, pode ser compartilhada com todos.

O Buda disse que nunca estamos longe da iluminação. Mesmo nos momentos em que nos sentimos mais perdidos, nunca nos alienamos do estado desperto. Essa é uma afirmação revolucionária. Mesmo as pessoas comuns, como nós, com problemas e confusão, possuem essa mente da iluminação, que chamamos de boditchita. A abertura e o calor da boditchita são, na realidade, nossas verdadeiras condição e natureza. Mesmo quando nossas neuroses parecem muito mais reais do que nossa sabedoria, mesmo quando estamos nos sentindo confusos e sem esperanças, a boditchita – como o céu aberto – está sempre presente, inalterado pelas nuvens que o escondem temporariamente.

Por estarmos tão acostumados às nuvens, é claro, podemos achar difícil acreditar nesse ensinamento do Buda. A verdade, no entanto, é que, no meio de nosso sofrimento, nos momentos mais difíceis, nós podemos fazer contato com esse nobre coração de boditchita. Ele está sempre disponível, tanto na dor quanto na alegria.

Uma jovem me escreveu sobre ter se encontrado cercada, em uma pequena cidade do Oriente Médio, de pessoas que zombavam e gritavam, ameaçando atirar pedras nela e em seus amigos, por eles serem americanos. Estava aterrorizada, é claro, e foi muito interessante o que lhe aconteceu. Subitamente, ela se identificou com todas as pessoas que, através da História, foram escarnecidas e odiadas. Compreendeu o que é ser desprezada por uma razão qualquer: grupo étnico, origem racial, preferência sexual ou gênero. Algo se abriu e ela se sentiu ocupando o lugar de milhões de pessoas oprimidas e passou a enxergar as coisas sob uma nova perspectiva. Ela até mesmo compreendeu a humanidade compartilhada que tinha com aqueles que a odiavam. Esse senso de profunda conexão, de pertencer à mesma família, é a boditchita.

A boditchita existe em dois níveis. No primeiro existe a boditchita incondicional, uma experiência imediata renovadamente livre de conceito, de opinião e da nossa atitude normal de tensão. É algo imensamente bom, que não conseguimos agarrar, mesmo de leve; é assim como sabermos, no íntimo, que não há nada a perder. No

segundo existe a boditchita relativo, que é a nossa habilidade de manter o coração e a mente abertos para o sofrimento, sem nos fecharmos.

Aqueles que treinam sinceramente para despertar a boditchita incondicional e a boditchita relativa são chamados de bodisatvas, ou guerreiros – não guerreiros que matam ou causam mal, mas guerreiros da não agressão, guerreiros que ouvem os lamentos do mundo. São homens e mulheres dispostos a treinar, mesmo em meio ao fogo. Treinar em meio ao fogo pode significar que os guerreiros-bodisatvas se envolvem em situações desafiadoras com o objetivo de aliviar o sofrimento. Também se refere à sua disposição de superar a sua tendência pessoal de reagir e de se autoenganar, bem como à sua dedicação para desvelar a energia básica, não distorcida, da boditchita. Temos muitos exemplos de mestres guerreiros – pessoas como Madre Teresa e Martin Luther King – que compreenderam que os maiores males vêm de nossa própria mente agressiva. Eles devotaram sua vida a ajudar os outros a compreenderem essa verdade. Existem, também, muitas pessoas comuns que passam a vida treinando como abrir o coração e a mente, para que possam ajudar os outros a fazerem o mesmo. Como eles, poderíamos aprender a nos relacionar, como guerreiros, conosco e com nosso mundo. Poderíamos treinar como despertar nossa coragem e nosso amor.

Existem métodos tanto formais quanto informais para nos auxiliar a cultivar essa coragem e essa ternura. Existem práticas para alimentar nossa capacidade de nos alegrarmos, de nos libertarmos, de amarmos e de vertermos lágrimas. Há aquelas que nos ensinam a permanecermos abertos à incerteza e outras que nos ajudam a nos mantermos presentes em momentos nos quais, habitualmente, nos fecharíamos.

Onde quer que estejamos, podemos nos treinar como guerreiros. As práticas de meditação, bondade amorosa, compaixão, alegria e equanimidade são as nossas ferramentas. Com o auxílio dessas práticas, podemos expor o ponto sensível da boditchita. Vamos encontrar essa suavidade na tristeza e na gratidão. Vamos encontrá-la por trás da dureza da raiva e no tremor do medo. Ela está disponível tanto na solidão quanto na ternura.

Muitos de nós preferem práticas que não causem desconforto e, no entanto, ao mesmo tempo, desejam ser curados. Mas o treinamento da boditchita não funciona dessa maneira. Um guerreiro aceita que nunca podemos saber o que irá acontecer conosco em seguida. Podemos tentar controlar o incontável, buscando encontrar segurança e previsibilidade, sempre na esperança de ficarmos confortáveis e seguros. Mas, na verdade, nunca podemos evitar a incerteza. Esse não saber é parte da aventura e é, também, o que nos faz ter medo.

O treinamento da boditchita não oferece a promessa de finais felizes. Em vez disso, esse “eu” que deseja encontrar segurança – que quer algo a que se agarrar – pode, finalmente, aprender a crescer. A questão central do treinamento do guerreiro não é de como evitamos a incerteza e o medo, mas de como nos relacionamos com o

desconforto. Como é que praticamos com a dificuldade, com as nossas emoções, com os embates imprevisíveis de um dia normal?

Com muita frequência, nos comportamos como pássaros tímidos que não ousam deixar o ninho. Ficamos sentados em um ninho que está se tornando bastante malcheiroso e que já há muito tempo não tem mais servido à sua função. Ninguém chega para nos alimentar. Ninguém está mais nos protegendo e nos mantendo aquecidos. E, ainda assim, mantemos a esperança de que a mamãe pássaro irá retornar.

Poderíamos fazer a nós mesmos o favor supremo e, finalmente, abandonar esse ninho. É óbvio que, para isso, é necessário coragem. Também está claro que poderíamos usar algumas dicas úteis. Podemos duvidar de que estejamos aptos a ser guerreiros em treinamento. Mas podemos nos fazer a seguinte pergunta: “Eu prefiro crescer e me relacionar diretamente com a vida ou vou escolher viver e morrer com medo?”

Todos os seres possuem a capacidade de sentir ternura – de ter o coração partido, sentir dor e incerteza. Portanto, o coração iluminado da boditchita está disponível em todos nós. O mestre de meditação do insight, Jack Kornfield, conta ter testemunhado isso na época do Khmer Vermelho, no Camboja. Cinquenta mil pessoas haviam se tornado comunistas sob a mira de armas, ameaçadas de morte se continuassem com suas práticas budistas. Apesar do perigo, um templo foi criado no campo de refugiados e 20 mil pessoas compareceram à cerimônia de inauguração. Não houve sermões nem preces, mas simplesmente o contínuo entoar de um dos ensinamentos centrais do Buda:

*O ódio nunca termina pelo ódio;
somente pelo amor ele é curado.
Esta é uma lei antiga e eterna.*

Milhares de pessoas cantaram e choraram, sabendo que a verdade dessas palavras era ainda maior do que o seu sofrimento.

A boditchita possui esse tipo de poder. Ela nos inspira e apoia nos bons e maus momentos. É como descobrir uma sabedoria e uma coragem que nem mesmo sabíamos que tínhamos. Da mesma maneira que a alquimia transmuda qualquer metal em ouro, a boditchita pode, se o permitirmos, transformar qualquer atividade, palavra ou pensamento em um veículo para despertar a nossa compaixão.

As quatro qualidades incomensuráveis

Que todos os seres sencientes desfrutem da felicidade e da raiz da felicidade.

Que sejamos livres do sofrimento e da raiz do sofrimento.

Que não sejamos separados da grande felicidade sem sofrimento.

Que vivamos na grande equanimidade, livres da paixão, da agressão e do preconceito.

– A PRECE DAS QUATRO QUALIDADES INCOMENSURÁVEIS

Depende de nós. Podemos passar a vida cultivando ressentimentos e anseios ou podemos explorar o caminho do guerreiro – alimentando abertura da mente e coragem. A maioria vive reforçando seus hábitos negativos e, assim, planta as sementes do próprio sofrimento. As práticas da boditchita, no entanto, são maneiras de plantar as sementes do bem-estar. As práticas de aspiração das quatro qualidades ilimitadas – bondade amorosa, compaixão, alegria e equanimidade – são especialmente poderosas.

Nessas práticas, começamos próximos de casa: exprimimos o desejo de que nós e nossos entes queridos gozemos de felicidade e estejamos livres do sofrimento. Então, aos poucos, ampliamos essa aspiração para incluir um círculo cada vez mais amplo de relacionamentos. Começamos onde estamos, onde sentimos as aspirações como genuínas. Iniciamos por reconhecer onde já sentimos amor, compaixão, alegria e equanimidade. Localizamos nossa sensação atual dessas quatro qualidades sem fronteiras, por mais limitadas que elas possam estar: em nosso amor pela música, em nossa empatia com crianças, na alegria que sentimos ao receber boas notícias ou na equanimidade que sentimos quando estamos entre bons amigos. Mesmo se pensarmos que o que já sentimos é muito pouco, ainda assim devemos começar com o que temos e alimentar seu desenvolvimento. Não é necessário que seja grandioso.

Cultivar essas quatro qualidades nos garante percepção sobre a nossa experiência atual, nos traz compreensão sobre o estado da mente e do coração, no momento presente. Passamos a conhecer a experiência de amor, compaixão, alegria e equanimidade, bem como seus opostos. Aprendemos como é quando alguma dessas quatro qualidades está presa e como nos sentimos quando elas estão fluindo livremente. Nunca fingimos que sentimos algo que não estamos sentindo. A prática depende da inclusão da totalidade da nossa experiência. Ao nos tornarmos íntimos de como nos fechamos, e de como nos abrimos, despertamos nosso potencial ilimitado.

Apesar de começarmos essa prática desejando que nós mesmos e nossos entes queridos estejamos livres do sofrimento, podemos ter a sensação de estar falando algo “da boca para fora”. Podemos sentir como falso até mesmo esse desejo compassivo referente aos que nos são mais próximos. Mas, desde que não estejamos nos enganando, esse fingimento tem o poder de revelar a boditchita. Apesar de sabermos exatamente o que sentimos, fazemos as aspirações com o objetivo de ultrapassar o que, no momento, nos parece possível. Após praticar para nós mesmos e para os que nos são próximos,

vamos mais longe: enviamos boa vontade às pessoas neutras de nossa vida e, também, às pessoas de quem não gostamos.

Podemos sentir que estamos exagerando e sendo falsos ao dizer: “Que esta pessoa que está me deixando louco desfrute de felicidade e se libere do sofrimento.” Provavelmente, o que estamos verdadeiramente sentindo é raiva. Essa prática é como um exercício que força o coração além de suas capacidades atuais. Podemos esperar encontrar resistência. Descobrimos que temos nossos limites: podemos ficar abertos para algumas pessoas, mas permanecemos fechados para outras. Vemos tanto nossa clareza quanto nossa confusão. Estamos aprendendo, em primeira mão, o que qualquer um que tenha trilhado esse caminho já aprendeu: somos todos um paradoxal aglomerado de rico potencial, que consiste tanto em neurose como em sabedoria.

A prática da aspiração é diferente de fazer afirmações. Afirmações são como dizer a você mesmo que você é compassivo e corajoso, para esconder o fato de que, secretamente, você se sente um perdedor. Ao praticar as quatro qualidades ilimitadas, não estamos tentando nos convencer de coisa alguma nem estamos tentando esconder nossos verdadeiros sentimentos. Estamos expressando nossa vontade de abrir o coração e de nos aproximarmos de nossos medos. A prática da aspiração nos ajuda a fazer isso em relacionamentos cada vez mais difíceis.

Se reconhecermos o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade que sentimos agora, e os alimentarmos por meio dessas práticas, a expansão dessas qualidades ocorrerá por si só. O despertar das quatro qualidades fornece o calor necessário para que uma força sem limites se manifeste. Elas possuem o poder de afrouxar hábitos inúteis e derreter a rigidez gelada das nossas fixações e defesas. Não estamos nos forçando a ser bons. Quando vemos quão frios e agressivos podemos ser, não estamos pedindo que nos arrependamos. Em lugar disso, essas práticas de aspiração desenvolvem nossa capacidade de permanecer estáveis com nossa experiência, seja ela qual for. Dessa maneira, conseguimos saber a diferença entre uma mente aberta e uma mente fechada, gradualmente desenvolvendo a autoconsciência e a bondade de que necessitamos para poder beneficiar os outros. Essas práticas desbloqueiam nosso amor e nossa compaixão, nossa alegria e nossa equanimidade, liberando seu ilimitado potencial de expansão.

Bondade amorosa

Nossas tentativas pessoais de viver humanamente neste mundo nunca são desperdiçadas. A escolha de cultivar o amor, em vez da ira, pode ser justamente o que é preciso para salvar o planeta da extinção.

O que faz com que nossa boa vontade cresça e nossos preconceitos e ira diminuam? Esta é uma pergunta importante. Diz-se, tradicionalmente, que a raiz da agressão e do sofrimento é a ignorância. Mas o que é que estamos ignorando? Entrincheirados na visão estreita de nossas preocupações pessoais, o que ignoramos é o nosso parentesco com os outros. Uma das razões por que nos treinamos como guerreiros-bodisatvas é para reconhecer nossa condição de interconexão – para desenvolver a compreensão de que quando fazemos mal aos outros estamos fazendo mal a nós mesmos. Então, treinamos para reconhecer nossa rigidez. Treinamos para ver que os outros não são tão diferentes de nós. Treinamos a abertura do coração e da mente em situações cada vez mais difíceis.

Para um aspirante a bodisatva, a prática essencial é cultivar *maitri*. Nos ensinamentos Shambhala, isto é chamado de “colocar nossa mente do medo no berço da bondade amorosa”. Outra imagem para *maitri*, ou bondade amorosa, é a da mãe-pássaro, que protege e cuida dos filhotes até que eles estejam fortes o suficiente para voar. As pessoas, às vezes, perguntam: “Quem sou eu nesta imagem – a mãe ou os filhotes?” A resposta é que somos ambos: tanto a mãe amorosa quanto aqueles horríveis filhotinhos. A identificação com os filhotes é fácil – cegos, inexperientes e desesperados por atenção. Somos uma pungente mistura de algo que nem é tão bonito, mas que é muito amado. Quer essa seja nossa atitude para conosco ou para com os outros, ela é a chave para que aprendamos como amar. Permanecemos conosco e com os outros, quando estamos gritando por comida e não temos penas e, também, quando estamos mais crescidos e mais atraentes, pelos padrões mundanos.

Ao cultivarmos a bondade amorosa, primeiramente, treinamos para ser honestos, amorosos e compassivos com nós mesmos. Em vez de alimentarmos a autodepreciação, começamos a cultivar uma bondade que vê claramente. Algumas vezes nos sentimos bons e fortes. Outras vezes nos sentimos inadequados e fracos. Mas, como o amor maternal, *maitri* é incondicional. Independentemente de como nos sentimos, podemos desejar ser felizes. Podemos aprender a agir e a pensar de modo que plantemos sementes para nosso futuro bem-estar, tornando-nos aos poucos mais conscientes daquilo que causa felicidade, bem como do que causa aflição. Sem bondade amorosa com nós mesmos é difícil, se não impossível, senti-la, genuinamente, em relação aos outros.

Passar da agressão à bondade amorosa incondicional parece ser uma tarefa assustadora. Mas começamos com aquilo que nos é familiar. A instrução para cultivar *maitri* ilimitada é de, primeiro, encontrar a ternura que já possuímos. Tocamos essa nossa gratidão ou apreciação – nossa já existente habilidade para sentir benevolência. De maneira muito prática, entramos em contato com o ponto sensível da bodichita. Não vem ao caso se o encontramos na ternura do amor ou na vulnerabilidade da solidão. Se procurarmos por aquele ponto sensível, desguarnecido, sempre poderemos encontrá-lo.

Mesmo na dureza da raiva, por exemplo, se olharmos abaixo da superfície de agressão, geralmente encontraremos o medo. Há algo embaixo da solidez da raiva que sentimos como muito ferido e dolorido. Por baixo da atitude defensiva está a qualidade de coração partido, desprotegida, da boditchita. No entanto, em vez de sentirmos essa ternura, nossa tendência é nos fecharmos e nos protegermos contra o desconforto. O fato de nos fecharmos não é um problema. Na realidade, tomar consciência de quando fazemos isso é uma parte importante do treinamento. O primeiro passo para cultivar a bondade amorosa é perceber quando estivermos levantando barreiras entre nós e os outros. Esse reconhecimento compassivo é essencial. A menos que entendamos – de maneira imparcial – que estamos endurecendo nosso coração, não existe possibilidade de dissolvermos aquela armadura. Sem dissolver a armadura, a bondade amorosa da boditchita é sempre contida. Estamos sempre obstruindo nossa inata capacidade de amar sem uma agenda.

Então, treinamos para despertar a bondade amorosa da boditchita em todos os tipos de relacionamentos, tanto nos de coração aberto quanto nos bloqueados. Todos esses relacionamentos se transformam em ferramentas, na descoberta da nossa capacidade de sentir e de expressar amor.

A prática formal da bondade amorosa, ou *maitri*, tem sete estágios. Começamos gerando bondade amorosa para conosco e, então, a expandimos, no nosso próprio ritmo, para incluir nossos entes queridos, os amigos, pessoas “neutras”, aqueles que nos irritam, todos os anteriores, como um grupo, e, finalmente, todos os seres através do tempo e do espaço. Gradualmente, ampliamos o círculo da bondade amorosa.

A aspiração tradicional empregada é “Que eu e os outros possamos desfrutar da felicidade e da raiz da felicidade”. Ao ensinar isso descobri que as pessoas, algumas vezes, têm problemas com a palavra *felicidade*. Elas dizem coisas como “O sofrimento me ensinou muito e a felicidade me põe em apuros”. Elas não estão certas de que a felicidade é aquilo que elas desejam para si ou para os outros. Isso talvez aconteça porque a nossa noção convencional de felicidade é demasiadamente limitada.

Para chegar ao coração da prática da bondade amorosa talvez tenhamos que colocar a aspiração por felicidade em nossas próprias palavras. Um homem me contou sobre sua aspiração de que ele e os outros concretizassem seu potencial máximo. A aspiração de uma mulher que conheço é que todos aprendamos a falar, pensar e agir de modo que contribua para o bem-estar fundamental. A aspiração de outra pessoa é que todos os seres – inclusive ela própria – comecem a confiar em sua bondade fundamental. É importante que cada um de nós faça sua aspiração tão genuína quanto possível.

Para trabalhar com essa prática é útil considerar, antes de começar, as pessoas ou animais pelos quais já sentimos simpatia. Pode ser um sentimento de gratidão ou reconhecimento ou um sentimento de ternura. Qualquer sentimento genuíno, vindo do coração, servirá. Se ajudar, podemos até mesmo fazer uma lista daqueles que facilmente nos inspiram esses sentimentos.

Tradicionalmente, iniciamos a prática com nós mesmos, mas, algumas vezes, as pessoas acham isso muito difícil. Incluir-nos é importante, mas com quem iniciamos não

é crítico. O essencial é fazer contato com um sentimento honesto de boa vontade e encorajá-lo a se expandir. Se você consegue facilmente abrir o coração para seu cão ou gato, inicie com ele e, depois, passe para relacionamentos mais desafiadores. A prática é sobre conectar-se com o ponto sensível de uma maneira que seja real para nós, não sobre fingir um sentimento específico. Simplesmente localize essa capacidade de sentir afeto e a acalente, mesmo se ela oscilar ou refluir.

Antes de iniciar a prática da aspiração, sentamo-nos em silêncio por alguns minutos. Então iniciamos a prática dos sete estágios da bondade amorosa. Dizemos, “Possa eu (ou um ente querido) desfrutar da felicidade e da raiz da felicidade”, ou colocamos isso em nossas próprias palavras. Podemos, talvez, dizer, “Que aprendamos a ser pessoas verdadeiramente amorosas”. Ou, “Que tenhamos o suficiente para comer e um lugar para dormir, onde estejamos seguros e confortáveis”.

Depois de fazer essa aspiração para nós mesmos e para alguém a quem amamos com facilidade, passamos para um amigo. Esse relacionamento deveria ser um pouco mais complicado. Por exemplo, “Gostamos dela, mas talvez também tenhamos ciúmes.” Dizemos, “Que Jane desfrute da felicidade e da raiz da felicidade”. E enviamos bondade amorosa em sua direção. Podemos ficar quanto tempo desejarmos em cada etapa desse processo sem nos criticarmos se, algumas vezes, acharmos que está artificial ou inventado.

O quarto estágio é cultivar a bondade amorosa por uma pessoa neutra. Esta seria uma pessoa que encontramos, mas que não conhecemos realmente. Não nos sentimos desta ou daquela maneira com relação a essa pessoa. Dizemos: “Que o lojista (o motorista do ônibus, a mulher que mora ao lado, o mendigo na rua) desfrute da felicidade e da raiz da felicidade.” Então observamos, sem julgamentos, para ver se nosso coração se abre ou se fecha. Praticamos tomar consciência de quando a ternura está contida e de quando ela está fluindo livremente.

Os ensinamentos budistas nos dizem que, ao longo de muitas vidas, todos os seres já foram nossas mães. Em algum momento, todas essas pessoas sacrificaram o próprio conforto em prol de nosso bem-estar, e vice-versa. Apesar de, nos dias de hoje, “mãe” nem sempre ter uma conotação positiva, o ponto é considerar todas as pessoas que encontramos como nossos entes queridos. Notando e valorizando as pessoas na rua, na padaria, nos congestionamentos de tráfego e nos aeroportos, podemos aumentar nossa capacidade de amar. Usamos essas aspirações para enfraquecer as barreiras de indiferença e liberar o coração gentil da bondade amorosa.

O quinto estágio da prática da *maitri* é trabalhar com uma pessoa difícil, alguém que consideramos irritante, uma pessoa que, ao vê-la, protegemos nosso coração com uma armadura. Continuamos, como anteriormente, a fazer a aspiração de bondade amorosa. “Que esta pessoa realmente irritante desfrute da felicidade e da raiz da felicidade. Possa esta mulher que detesto despertar a bodichita.” Pelo menos no início, é melhor não praticar com nossos relacionamentos mais pesados. Se nos atirmos diretamente aos traumas de nossa vida, vamos nos sentir subjugados. Então começaremos a temer a prática e a nos afastar dela. Portanto, neste quinto estágio, trabalhamos com o

sentimento de negatividade, mas não o do tipo “barra-pesada”. Se começarmos primeiro com os relacionamentos menos difíceis, podemos confiar que nossa capacidade de permanecer abertos às pessoas de quem desgostamos irá se expandir gradualmente.

Os relacionamentos difíceis, por nos desafiarem até os limites de nossa compreensão, são, de muitas maneiras, os mais valiosos para a prática. As pessoas que nos irritam são aquelas que, inevitavelmente, nos arrancam o disfarce. Por intermédio delas poderemos vir a enxergar, com muita clareza, as nossas defesas. Shantideva explicou isso desta maneira: Se desejamos praticar a generosidade e aparece um mendigo, isto é uma boa notícia. O mendigo nos proporciona a oportunidade de aprender a doar. Da mesma forma, se queremos praticar a paciência e a bondade amorosa incondicional, e nos aparece um inimigo, estamos com sorte. Sem aqueles que nos irritam, nunca teríamos a oportunidade de praticar.

Tinham dito para Atisha, antes que ele trouxesse as práticas da bodichita da Índia para o Tibete, que todos os tibetanos eram pessoas alegres e bondosas. Ele ficou com medo de, nesse caso, não haver ninguém que o provocasse e lhe mostrasse onde ele tinha necessidade de treinamento. Então ele resolveu levar consigo a pessoa mais difícil de sua vida – seu criado bengalês, que era tão hábil em lhe apontar suas falhas quanto seu guru. A piada é que ele, na realidade, não precisava de seu criado bengalês. Já havia um número suficiente de pessoas irritantes no Tibete.

O sexto estágio da prática é chamado de “completa dissolução das barreiras”. Visualizamos a nós mesmos, nossos entes queridos, um amigo, uma pessoa neutra e o nosso atual criado bengalês – todos, em pé, na nossa frente. Neste estágio, nós tentamos nos conectar com o sentimento de coração gentil para com todos esses indivíduos. Evocamos a mesma bondade amorosa para os entes queridos e para os inimigos, de nossa vida, bem como para aqueles que nos são indiferentes. Dizemos: “Que cada um de nós, igualmente, desfrute da felicidade e da raiz da felicidade.” Ou, novamente, podemos dizer isso com nossas próprias palavras.

O sétimo e último estágio é expandir a bondade amorosa a todos os seres. Expandimos nossa aspiração até onde conseguirmos. Podemos começar com aqueles que estão próximos e, gradualmente, alargar o círculo para incluir a vizinhança, a cidade, a nação e o Universo. “Que os seres no Universo desfrutem de felicidade e de suas causas.” Isto é o equivalente a fazer a aspiração de que todo o Universo esteja em paz.

Cada estágio da prática nos dá uma oportunidade a mais para afrouxarmos a rigidez de nosso coração. Está bem escolher um só estágio e trabalhar com ele durante algum tempo. De fato, muitas pessoas treinam no primeiro estágio por uma semana ou mais, aspirando continuamente que eles próprios gozem de felicidade e de sua causa. Também podemos simplificar esses estágios. Uma forma de praticar a bondade amorosa tem somente estes três estágios: “Que eu desfrute da felicidade e de suas causas. Que você desfrute da felicidade e de suas causas. Que todos os seres, em todos os lugares, sejam felizes.”

Ao término da prática da bondade amorosa, abandonamos todas as palavras, todos os desejos e, simplesmente, retornamos à simplicidade não conceitual da meditação sentada.

O ponto principal dessa prática é descobrir a capacidade de amar sem preconceito. Fazer as aspirações é como regar a semente da boa vontade, para que ela possa começar a crescer. Enquanto fazemos isso, passamos a conhecer nossas barreiras – insensibilidade, inadequação, ceticismo, ressentimento, justa indignação, orgulho e todas as outras. Conforme continuamos com essa prática, fazemos amizade com nossos medos, nossa avidez e nossa aversão. Um coração bondoso incondicional, para com os outros, não é nem mesmo uma possibilidade, a não ser que reconheçamos nossos próprios demônios. Por esse motivo, tudo que encontramos se torna uma oportunidade para praticarmos a bondade amorosa.

...

Se você quiser criar interdependência com Pema Chödrön e praticar generosidade, além de comprar seus livros, sugerimos que faça uma doação para sua fundação, coordenada pelo querido Tim Olmsted. [Aqui está a página.](#)