

meditações para ter um bom coração

O poder de cura da prática de
apreciar os outros



meditações simples para a vida diária
extraídas da tradição budista

Living



Meditation

Um bom coração

As meditações neste CD ensinam a apreciar os outros. Praticando-as vamos gerar paz mental e felicidade, além de melhorar nossos relacionamentos em geral.

Um bom coração é uma atitude mental especial que aprecia as outras pessoas, no mínimo, tanto quanto apreciamos a nós mesmos. Fundamenta-se no seguinte pensamento:

“Assim como desejo ser feliz, todos os outros seres desejam o mesmo; assim como não quero nenhum sofrimento, não há ninguém que queira sofrer. Desse ponto de vista, somos todos absolutamente iguais. Portanto, não tenho razão alguma para considerar minha própria felicidade ou meu próprio sofrimento como se fossem mais importantes do que a felicidade e o sofrimento dos outros seres”.

Pensar e agir dessa maneira nos traz muitos benefícios práticos, tanto para nós mesmos como para os outros. De um lado, isso nos ajuda a superar a atitude instintiva de autoapeço, que é a fonte de toda a nossa infelicidade. Quando nossos desejos não são satisfeitos ou quando temos problemas, nos tornamos infelizes. Por quê? Apenas porque estamos muito preocupados com a nossa própria felicidade. As pessoas que superaram o autoapeço nunca se sentem infelizes, nem mesmo quando ficam doentes ou estão morrendo.

Por causa do nosso autoapeço cometemos ações negativas e estas originam uma série ininterrupta de problemas para nós e também para os outros. Se não tivéssemos autoapeço jamais pensaríamos, diríamos ou faríamos nada que fosse negativo ou prejudicial.

Se apreciarmos os outros, naturalmente praticaremos ações virtuosas e, como resultado, colheremos grande felicidade no futuro. De uma maneira ou de outra, todas as virtudes e toda felicidade nascem de apreciarmos os outros.

Apreciar os outros não é difícil

Em geral, nos consideramos o centro do universo e medimos a importância das outras pessoas e coisas, principalmente, em função da maneira como elas nos afetam. Nosso carro, por exemplo, é importante simplesmente porque é nosso, e nossos amigos são importantes porque nos fazem felizes. Os estranhos, por outro lado, não nos parecem tão importantes, porque eles não influenciam diretamente a nossa felicidade e, se o carro de um estranho quebrar ou for roubado, não nos importaremos muito com isso.

Essa visão autocentrada do mundo está baseada na ignorância e não corresponde à realidade. Praticando as meditações aqui apresentadas, poderemos desenvolver uma visão realista do mundo, que se fundamenta numa compreensão da igualdade e da interdependência de todos os seres vivos. Quando enxergarmos cada ser vivo como importante, desenvolveremos naturalmente boas intenções em relação a eles.

Apreciar os outros não é muito difícil, tudo o que precisamos é compreender porque devemos apreciá-los, tomar a firme decisão de fazê-lo e, então, meditar repetidamente e com sinceridade nessa decisão.

Gradualmente desenvolveremos um profundo sentimento de apreço por todos os seres, inclusive por aqueles de quem não gostamos.

Se então transportarmos esse sentimento especial para a nossa vida diária, ele exercerá uma influência extremamente benéfica sobre tudo aquilo que pensamos, dizemos e fazemos.

As cinco etapas da meditação

De modo geral, a sessão de meditação têm cinco etapas:

1. Preparação

O objetivo dessa etapa é:

- Posicionar o corpo numa postura adequada e descontraída
- Focalizar a mente eliminando os pensamentos distrativos
- Estabelecer uma boa motivação para fazer a meditação

Nesta etapa, podemos fazer as práticas preparatórias tradicionais para purificar obstáculos, acumular mérito e receber bênçãos inspiradoras. Para conhecer essas práticas, consulte o *Novo Manual de Meditação*.

As preparações iniciais para meditar foram incluídas nas meditações guiadas deste CD. Se você precisar de mais tempo para acalmar seus pensamentos distrativos, poderá começar fazendo alguns minutos de meditação respiratória simples, de acordo com as explicações que estão no CD *Meditações para Relaxamento* desta mesma coleção.

2. Contemplação

A segunda etapa, contemplação ou meditação analítica, visa fazer surgir em nossa mente o objeto de meditação. Para tanto, examinamos vários argumentos, contemplamos analogias e refletimos sobre o significado das instruções que são fornecidas nas meditações guiadas. Deve-se notar que essas instruções são apenas orientações gerais e podem ser complementadas e enriquecidas com outros raciocínios e exemplos que nos pareçam úteis.

3. Meditação

Quando, por meio da contemplação, o objeto de meditação nos aparecer claramente, devemos interromper a meditação analítica e nos concentrar no objeto unifocadamente. Essa concentração unifocalizada é a terceira etapa, ou seja, a meditação propriamente dita.

Possivelmente a sua concentração será fraca logo de início; é possível que você se distraia com frequência e perca muitas vezes o objeto de meditação. Assim, será importante que aprenda a alternar muitas vezes a contemplação e a meditação posicionada em cada sessão de meditação.

Tanto a contemplação como a meditação servem para acostumar nossa mente com objetos virtuosos. À medida que nos familiarizarmos com tais objetos, nossa mente se tornará cada vez mais serena. Treinando meditação e vivendo de acordo com nossos insights e resoluções que assumimos durante as meditações, conseguiremos manter nossa mente sempre em paz, durante toda a nossa vida.

4. Dedicatória

No final de cada sessão, dedicamos o mérito, ou energia positiva, que acumulamos ao meditar para a conquista de alguma meta positiva que queiramos obter. Mérito não dedicado pode ser facilmente destruído por mentes negativas, como a raiva.

5. Prática subsequente

É importante nos lembrarmos de que a meditação não se restringe apenas à sessão de meditação, mas deve ser plenamente integrada à nossa vida diária. Para obter uma profunda experiência dessas práticas, devemos treinar tanto na meditação como fora da meditação por um longo período de tempo. Isso significa que devemos praticar com firmeza e suavidade, sem pressa de obter resultados.

Apreciar os outros

A primeira meditação é a principal e o sucesso das outras duas depende da experiência que adquirimos nela.

Nas três meditações podemos focar nossa atenção numa única pessoa, num grupo de pessoas, ou em todos os seres vivos em geral. Decida isso antes de começar a meditação e, depois, lembre-se dessa pessoa ou desse grupo no momento apropriado.

Comece imaginando que essas pessoas estão à sua frente ou ao seu redor e pense que todas elas enfrentam problemas, medos ou sofrimentos e que anseiam se libertar de tudo isso.

Perceba que o desejo delas de se livrarem dos problemas e sofrimentos é tão importante quanto o seu desejo de fazer o mesmo. Concentre-se nessa constatação.

A seguir, pense no quanto elas querem ser felizes, ter paz e desfrutar da vida. Perceba que o desejo delas de ter paz e felicidade é tão importante para elas quanto o seu desejo é importante para você. Concentre-se nessa constatação.

Por fim, tente chegar a uma conclusão: “Não faz sentido desejar ser feliz e não desejar a felicidade delas; não faz sentido querer se livrar do sofrimento e não querer o mesmo para elas”.

Gere, então, um sincero desejo de que elas sejam felizes e se livrem do sofrimento como se estivesse desejando isso para você mesmo.

Este desejo é o seu objeto de meditação. Retenha-o em sua mente sem se distrair. Isso é verdadeiro apreço, e amor puro.



Afastar o sofrimento

A segunda meditação é uma meditação prática sobre compaixão. Compaixão é um desejo puro e sincero de proteger os outros contra o sofrimento.

De novo, comece lembrando uma pessoa ou um grupo de pessoas nos quais você queira focar durante a meditação.

Pense no sofrimento, nos problemas e nos medos que elas sentem e no quanto elas querem se libertar de tudo isso; gere um forte desejo de que elas se livrem de todos os seus sofrimentos e problemas, como se estivesse desejando isso para você mesmo. A natureza desse desejo é compaixão.

Depois, imagine que todo o sofrimento, o medo e os problemas dessas pessoas se juntam na forma de uma densa fumaça escura. Mentalmente você tira a fumaça delas e a leva até seu chacra do coração, no meio do seu peito.

Nessa etapa, imagine intensamente duas coisas:



1. As outras pessoas estão completamente livres de todos os sofrimentos, problemas e medos, e sentem uma profunda paz interior.

2. Pelo poder do seu desejo compassivo e não egoísta, a fumaça que entra em você destrói qualquer resquício de egoísmo no seu coração, e, junto com a fumaça, seu autoapeço desaparece por completo na vacuidade.

Visualizar que os outros estão completamente livres do sofrimento e que nós estamos livres do nosso autoapeço nos faz sentir uma profunda experiência de paz interior e de alegria.

Esse sentimento é o seu objeto de meditação. Concentre-se nele sem se distrair.

Dar felicidade

A terceira meditação é uma experiência de amor. Amor é um sincero desejo de dar felicidade aos outros.

De novo, lembre-se de uma pessoa ou de um grupo de pessoas.

Pense no quanto elas desejam ser feliz, ter paz e desfrutar da vida, e em todas as dificuldades que elas encontram para realizar esse desejo. Elas não conseguem ter felicidade e a pouca felicidade que encontram rapidamente se transforma em frustração ou decepção e, por fim, em mais sofrimento.

Deseje intensamente que elas obtenham verdadeira felicidade e paz duradoura, como se estivesse desejando isso para você mesmo. Esse desejo é amor.

Agora, imagine que pelo poder desse puro desejo amoroso, seu corpo se transforma numa joia-dos-desejos, capaz de satisfazer tudo o que os seres vivos almejam.

Sinta seu corpo permeado por uma luz de êxtase, cuja natureza é puro amor.

Essa luz irradia-se do seu corpo, como a luz irradia-se do sol, e chega até as outras pessoas.

Imagine que o corpo e a mente delas ficam inteiramente permeados por essa luz. Elas sentem felicidade pura e duradoura e profunda paz interior.

Acredite firmemente que elas estão sentindo paz interior e sinta alegria em seu coração.

Esse sentimento de alegria pela felicidade dos outros é seu objeto de meditação. Concentre-se nesse sentimento sem se distrair.



Uma rede de bondade

Todos os seres vivos demonstram uma imensa bondade para conosco. Nosso corpo, por exemplo, é o resultado da bondade não apenas dos nossos pais como de incontáveis seres que o dão comida, abrigo e assim por diante. É porque temos esse corpo dotado com faculdades humanas que podemos desfrutar dos prazeres e das oportunidades da vida humana.

Nosso conhecimento profissional e outras habilidades surgiram a partir da bondade dos outros; tivemos que ser ensinados a comer, a andar, a falar, a ler e a escrever. Até a língua que falamos não foi inventada por nós, mas foi produzida por muitas gerações. Sem ela, não poderíamos nos comunicar com os outros nem compartilhar suas idéias.

Todas as facilidades que damos como certas, como casas, carros, estradas, lojas, escolas, hospitais e cinemas, devem-se unicamente à bondade dos outros. Viajamos de carro ou de ônibus pelas estradas sem perceber que muitas pessoas trabalharam arduamente para construí-las e para torná-las seguras.

Pode ser que algumas pessoas que nos ajudam não tenham a intenção de fazê-lo, mas esse fato é irrelevante. Somos beneficiados por suas ações e, portanto, do nosso ponto de vista, isso é uma bondade. Em vez de nos deter na motivação dos outros, que por sinal ignoramos por completo, devemos nos concentrar nos benefícios práticos que recebemos delas.

Qualquer um que contribua de algum modo para a nossa felicidade e bemestar é merecedor de nossa gratidão e respeito. Se tivéssemos que devolver tudo o que os outros nos deram, não nos restaria absolutamente nada.

Para onde quer que olhemos, tudo o que vemos é a bondade dos outros. Estamos todos interconectados numa rede de bondade, da qual é impossível nos separar. Tudo o que temos e tudo o que desfrutamos, inclusive nossa própria vida, deve-se à bondade dos outros. De fato, toda a felicidade que existe neste mundo é resultado da bondade dos outros.

Nossa impressão de que somos uma ilha, um indivíduo autosuficiente e independente, não condiz com a realidade. Seria mais próximo da verdade nos descrevermos como uma célula no vasto corpo da vida, distintos, porém, intimamente ligados a todos os seres vivos. Não podemos existir sem os outros, e eles, por sua vez, são afetados por tudo o que fazemos. A idéia de que podemos garantir nosso próprio bem-estar ignorando o dos outros, ou até em detrimento deles, é completamente irrealista.

Contemplando as inúmeras maneiras pelas quais os outros nos ajudam, tomamos uma firme decisão: “Vou apreciar todos os seres vivos porque eles são muito bondosos comigo”.

Apreciar os outros reduz nossa raiva

Apreciando os outros vamos reduzir e, por fim, eliminar todos os problemas e dores que são ocasionados pela nossa própria raiva.

A raiva é um estado mental por natureza doloroso. Sempre que ficamos com raiva, nossa paz interior imediatamente desaparece e nosso corpo se torna tenso e desconfortável.

É impossível nos divertir quando estamos com raiva, e os alimentos que ingerimos parecem intragáveis. A raiva transforma uma pessoa normalmente atraente num medonho demônio de cara vermelha. Tornamo-nos cada vez mais infelizes, e, por mais que nos esforcemos, não conseguimos controlar nossas emoções.

Um dos maiores prejuízos da raiva é que ela nos priva da razão e do bom senso. Na ânsia de retaliar àqueles que supostamente nos prejudicaram, ficamos expostos a grandes perigos e constrangimentos.

A raiva é particularmente destrutiva nos relacionamentos. Um casal pode se amar sinceramente, mas, se ficarem com raiva um do outro frequentemente, seus momentos de felicidade vão se espaçar e se tornar cada vez mais raros.

Se aprendermos a apreciar os outros com sinceridade, iremos nos libertar gradualmente de todos esses problemas. As condições exteriores não nos perturbarão, e nossos amigos, familiares e colegas serão mais felizes.

Desse modo, podemos entender o quanto é benéfico treinar essas meditações e aprender a apreciar os outros.

Conselhos do Coração

Apresentamos a seguir citações extraídas de um texto de Atisha, um renomado mestre budista do século XI. São conselhos práticos que nos ajudam a apreciar os outros em nossa vida diária. Eles são tão relevantes hoje como quando foram transmitidos pela primeira vez:

- *Gerem compaixão pelos seres inferiores e, especialmente, evitem desprezá-los ou humilhá-los.*
- *Não tenham ódio pelos inimigos, e nem apego pelos amigos.*
- *Não fiquem com inveja das boas qualidades dos outros, mas, por admiração, adotem-nas pessoalmente.*
- *Não procurem falhas nos outros; procurem falhas em vocês mesmos e purguem-nas como sangue ruim.*
- *Não contemplem suas boas qualidades; contemplem as boas qualidades dos outros e respeitem todos como um servo o faria.*
- *Considerem todos os seres vivos como seus pais e mães, e amem-nos como se vocês fossem filhos deles.*
- *Mantenham sempre uma expressão sorridente e uma mente amorosa, e falem de modo sincero e sem maldade.*
- *Já que não podem domar a mente dos outros até que tenham domado a de vocês próprios, comecem domando a própria mente de vocês.*
- *Já que o ódio é abundante nestes tempos impuros, vistam a armadura da paciência, livres de raiva.*

Se você estiver interessado em saber mais sobre este texto, ou em livros introdutórios sobre outros aspectos da meditação budista, visite www.tharpa.com/br

o poder de cura

da prática de apreciar os outros

Este CD é publicado sob os auspícios do
Projeto Internacional de Templos da NKT-İKBU,
e o lucro recebido com a sua venda está direcionado
para benefício público através desse fundo.
[Reg. Charity number 1015054 (England)]

Para mais informações:
tharpa.com/br/beneficie-todos

Para saber mais sobre o Budismo Kadampa, visite:
kadampa.org

Para mais produtos sobre Budismo e meditação,
por favor visite www.tharpa.com/br



Living Meditation é uma marca da Editora Tharpa
Publicado por Editora Tharpa Brasil 2018 www.tharpa.com/br

© © New Kadampa Tradition - International Kadampa Buddhist Union 2009