

Amor e Benevolência

Introdução

Todas as tradições espirituais nos falam sobre a importância de enfrentar as circunstâncias negativas com amor. Ouvimos com frequência que devemos amar nossos inimigos ou aqueles que nos causam dificuldades. Apesar de todas as tradições espirituais nutrirem esse ideal, é muito, muito difícil pô-lo realmente em prática, mesmo parcialmente.

As pessoas desenvolvem várias estratégias em seu esforço para enfrentar a negatividade com amor e boa vontade. Podemos tentar substituir pensamentos negativos por outros positivos, ou tentamos envolver-nos numa capa protetora de luz branca. Várias técnicas são possíveis.

A técnica que passo a descrever aqui é diferente das outras. Ela é bem particular. É uma prática muito poderosa, mas requer certo trabalho. Temos que estar dispostos a treinar com ela como o faria um desportista ou um músico. Porém, como qualquer outra destreza que desenvolvamos, podemos ir melhorando cada vez mais à medida que o tempo vai passando até ela se tornar finalmente uma segunda natureza. Quando isso acontecer para você, verá que fica protegido pela armadura suprema. Poderá lidar com todo tipo de interações com os outros sentindo grande segurança. Por isso, embora a técnica que vou descrever possa constituir um desafio e exigir trabalho consistente, no final ela traz tremendos benefícios.

Passo 1

O primeiro passo desta técnica tem que ver com a capacidade de experimentar situações incômodas como energia em movimento. Suponhamos que alguém diz a você uma palavra desagradável ou lhe causa frustração, ou ainda que sofre de algum incômodo físico, como uma doença ou o cansaço. Essas circunstâncias externas negativas sempre estão associadas à disseminação de sensações internas desagradáveis. E as referidas sensações nunca são permanentes. Nunca são totalmente estáticas. Estão sempre se movendo e mudando de alguma maneira. Elas vão e voltam como ondas. Sintonize-se com essas qualidades ondulatórias — veja como suas sensações emergem, aumentam um pouco e depois desaparecem; como elas se movimentam de lugar para lugar no corpo; como as intensidades variam de instante para instante. Tudo isto são aspectos de mudança, de impermanência.

Por mais intensas, absorventes e avassaladoras que sejam essas sensações desagradáveis, de uma ou outra maneira elas estão sempre mudando e se movendo, pois a natureza de qualquer experiência é a mudança e o fluxo. Assim, o primeiro passo desta técnica consiste em concentrar-se no fato de que o incômodo está sempre mudando, e por outro lado em ignorar o próprio mal-estar.

Então, se você encontra alguém que o desafia ou lhe diz palavras duras, sinta como esse impacto percorre seu ser simplesmente como vibrações. Ignore a emoção, enfoque-se na moção (ou movimento). Isto reduzirá o sofrimento e criará uma matriz suave de energia na qual o amor incondicional pode ser nutrido. Quando conseguir fazer isto, pode passar ao segundo passo.

Passo 2

O segundo passo consiste em criar intencionalmente pensamentos positivos e contatar as sensações corporais agradáveis associadas a esses pensamentos. Gere qualquer pensamento que evoque em você sentimentos de amor e boa vontade. Pode pensar nos amigos. Pode pensar em suas próprias qualidades pessoais. Pode pensar em todas as bênçãos que recebeu de diferentes maneiras. Pode pensar em suas mais altas aspirações, de que todos sejam felizes. Associada a este pensamento positivo na mente surgirá uma sensação agradável no corpo. Pode senti-la no coração, no peito ou no corpo inteiro. Não se preocupe se for tênue e pequena, pois em breve vai aprender a expandi-la! Qualquer pessoa tem dentro de si o potencial para sentir nem que seja uma gota de amor natural e de boa vontade.

Passo 3

Deixe o movimento e a energia usarem essa gotinha de amor e boa vontade para espalhá-la por todo seu ser. Sim, deixe que se expanda como uma nuvem pelo espaço circundante. Tal como uma gotinha de colorante de alimentos jogada em um copo com água limpa, uma gotícula de sentimento positivo pode ser disseminada pelas energias que fluem através de você (energias geradas pela própria vivência da “negatividade” inicial sob a forma de ondas em movimento).

Ora bem, é possível que você continue sentindo profundo mal-estar se é que está tendo uma interação negativa intensa. Mas talvez consiga experimentar um pequeno porcentual desse mal-estar simplesmente como puro movimento, e consiga assim gerar uma gotinha de sentimento positivo. Pode usar essa energia para espalhar e ampliar a gotinha até esta rodear você como uma nuvem. Sentirá então uma enorme sensação de segurança e fortalecimento. E isso o encorajará a explorar muito mais esta prática.

Vou lhe dar um exemplo palpável. Suponhamos que alguém está sendo desagradável com você, em tom de confrontação. Cada comentário antipático da pessoa faz nascer em você alguma sensação incômoda. (É claro que se a pessoa lhe diz coisas desagradáveis, é porque ela mesma sente um incômodo com o qual não sabe lidar, e que tenta jogar em cima de você). Você sente pelo menos uma parte do que lhe estão jogando em cima simplesmente como algo atravessando seu corpo. Com cada comentário negativo da pessoa, uma nova onda de mal-estar percorre seu corpo, e é vivenciada como uma simples onda de energia; assim, ela vai expandir ainda mais seu sentimento de amor e boa vontade. Cada poro de seu ser exala uma sutil vibração de boa vontade. Deste modo, você se torna em uma espécie de conversor de corrente. Alguém joga sua dor em você e esta é (pelo menos até certo ponto) transformada em uma tonalidade emocional de amor e boa vontade espalhando-se ao seu redor. Quanto mais energia negativa a pessoa lhe comunica, mais energia positiva emana de você.

Uma Confusão Freqüente

Quero, neste momento, fazer um breve aparte para esclarecer um aspecto desta prática que dá motivo para muita confusão. Com freqüência as pessoas objetam: “Se vou andar por aí recebendo a negatividade com amor, não será que vou me tornar passivo e ineficiente, um ‘tapete’ para o resto do mundo? Não haverá momentos em que devemos enfrentar uma situação, tomar medidas adequadas, ser assertivos?” Para responder à referida objeção, consideremos o seguinte: Em tudo o que foi discutido até agora, eu só falei em converter sensações desagradáveis em sensações de amor. Em nenhum momento mencionei de alguma maneira qual deveria ser a

ação a ser tomada relativamente à situação produtora do mal-estar. As situações precisam ser manejadas caso por caso. Por vezes é extremamente eficaz optar por uma ação suave, ou nenhuma. Outras vezes precisamos ser fortes, talvez mesmo duros. A questão é que as ações devem nascer espontaneamente da realidade da situação que se está vivendo. Porém, com frequência nossas ações são deturpadas pelo fato de estarmos sofrendo. A capacidade para produzir sentimentos de amor no meio da negatividade significa simplesmente que estamos reduzindo a influência deturpadora de nossa dor interna. Pode uma pessoa dar mostra de resolução e assertividade e simultaneamente irradiar amor e boa vontade? Claro que sim! E a prova mais simples desse fato está na observação direta. Observe como uma pessoa realmente matura espiritualmente responde a diferentes situações: **ela reflete uma renúncia interna, mas ao mesmo tempo é efetiva exteriormente**. A vida de Jesus nos dá muitos e bons exemplos disso.

Recapitulando

Há dois objetivos principais na vida espiritual: um é de obter um sentimento de completa liberdade e satisfação para nós próprios; o outro é de ser fonte de amor e boa vontade para os outros. Se você conseguir vivenciar a negatividade como uma forma de energia, se transformar essa energia em uma tonalidade de amor e boa vontade, e se deixar que esta emane de você, estará então realizando ambos objetivos simultaneamente. Com a prática qualquer pessoa pode aprender a fazê-lo. Significa isso que qualquer pessoa pode ter a vivência de um extraordinário fortalecimento pessoal em sua vida diária.

Inicialmente talvez só consiga fazer isso com negatividades pequenas — irritações menores. Recorde uma vez mais os passos referidos atrás. A circunstância negativa dá origem a fortes sentimentos. Porém, os sentimentos surgem em ondas. Concentre-se nas ondas. Produza, então, um sentimento positivo. Deixe que as ondas, que anteriormente eram sentimentos negativos, sejam coloridas pelo sentimento positivo para que sua energia se espalhe e multiplique este último. Deixe seu ser tornar-se simplesmente numa massa de sentimento positivo, uma massa de energia de amor. E leve essa vibração consigo durante toda a interação e durante o dia inteiro.