

# A prática de Mettā-Bhāvanā

A prática de *mettā-bhāvanā* (meditação do amor compassivo) é o capítulo de encerramento da técnica da meditação Vipassana. Praticamos *mettā* irradiando amor compassivo e boa-vontade em direção a todos os seres, deliberadamente carregando a atmosfera de vibrações calmas e positivas de amor compassivo. Buda instruiu-nos a desenvolver *mettā* para vivermos mais pacífica e harmoniosamente e para ajudarmos as pessoas a fazerem o mesmo. A prática de *mettā* serve como um caminho para compartilhar a paz e a harmonia que estamos desenvolvendo.

*Mettā* é a qualidade que nos leva a desenvolver uma disposição amigável. É um desejo sincero para o bem e o bem-estar de todos, desprovido de má vontade. A característica principal de *mettā* é uma atitude benevolente. Ela culmina na identificação de si mesmo com todos os seres – reconhecimento do companheirismo de toda a vida.

*Mettā* não é uma oração, tampouco o desejo de que um agente externo vá auxiliar. Ao contrário, é um processo dinâmico que produz uma atmosfera de apoio onde outros podem agir a fim de se auxiliarem. *Mettā* pode ser dirigida a todos os seres ou a uma pessoa em particular. Devemos eliminar o egoísmo e abrir as nossas mentes para praticarmos *mettā*.

No nível intelectual, é relativamente fácil compreender tal atitude, porém desenvolvê-la em si mesmo é bem mais difícil. Para fazê-lo, alguma prática é necessária. Desse modo, temos, na técnica de *mettā-bhāvanā*, o cultivo sistemático da boa-vontade para com os outros. No entanto, a fim de ser realmente eficaz, *mettā-bhāvanā* deve ser praticada junto com a meditação Vipassana. Enquanto negatividades como a aversão dominarem a mente, é inútil formular pensamentos conscientes de boa-vontade. Fazer isso torna-se um ritual desprovido de sentido intrínseco. Contudo, quando a negatividade é removida pela prática de Vipassana, a boa-vontade nasce na mente; ao sairmos da prisão da auto-obsessão, começamos a nos preocupar com o bem-estar dos outros.

Por esta razão, a técnica de *mettā-bhāvanā* é introduzida somente ao final de um curso de Vipassana, após os participantes terem passado por todo o processo de purificação. Neste momento, os meditadores sempre sentem um desejo profundo pelo bem-estar dos outros, tornando sua prática de *mettā-bhāvanā* verdadeiramente eficaz. Embora lhe seja dedicado tempo limitado em um curso, *mettā* pode ser considerada como o ápice da prática de Vipassana.

*Nibbāna* pode ser experimentada somente por aqueles cujas mentes estão cheias de amor desinteressado e de compaixão por todos os seres. Simplesmente desejar por este estado não é suficiente, devemos purificar as nossas mentes a fim de atingi-lo.

Pela prática de Vipassana, tornamo-nos conscientes da realidade subjacente no mundo e em nós próprios, surgindo e desaparecendo a todo o momento. Compreendemos que o processo de mudança continua sem nosso controle e independentemente de nossos desejos. Gradualmente, entendemos que o apego ao que é efêmero e sem substância produz sofrimento. Aprendemos a desligar-nos e a manter o equilíbrio de nossas mentes diante de qualquer experiência. Então, começamos a experimentar o verdadeiro significado de felicidade: nem a satisfação do desejo nem a interceptação dos medos, em vez disso, a libertação do ciclo dos desejos e dos medos. Na medida em que desenvolvemos a serenidade interna, fica claro como os outros estão emaranhados no sofrimento e, naturalmente, o desejo surge “Que eles possam encontrar o que nós encontramos: a saída do sofrimento, o caminho para a paz.” Esta é a volição apropriada para a prática de *mettā-bhāvanā*.

Para praticar *mettā*, a mente deve estar calma, equilibrada e livre de negatividade. Este é o tipo de mente desenvolvida pela prática de Vipassana. Um meditador sabe, pela experiência, como o ódio, a antipatia ou a má vontade destroem a paz e frustram qualquer esforço para ajudar os outros. Somente quando o ódio é removido e a equanimidade é desenvolvida, podemos ser felizes e desejar felicidade aos outros. As palavras “Que todos os seres sejam felizes” possuem grande força somente quando emanadas de uma mente pura. Respaladas por esta pureza, serão certamente eficazes em incrementar a felicidade alheia.

Precisamos, por conseguinte, examinar a nós mesmos antes de praticar *mettā-bhāvanā*, a fim de verificar se estamos realmente em condições de praticá-la. Se percebermos o menor resquício de ódio ou de aversão em nossas mentes, deveremos nos conter nessa hora e relaxar ou deitar até que a impureza ou a sensação desagradável tenha desaparecido. Contudo, se a mente e o corpo estiverem repletos de serenidade e de boa vontade, é natural e apropriado compartilhar esta felicidade com outras pessoas: “Que você seja feliz, que você se liberte das impurezas que são a causa do sofrimento. Que todos os seres estejam em paz! Que todos os seres sejam felizes! Que todos os seres saiam do sofrimento!”

Em Vipassana, nenhuma verbalização, nenhuma visualização, nenhuma imaginação é permitida. Mas, enquanto se pratica *mettā-bhāvanā*, tudo isso é permitido.

Podemos usar nossa imaginação especialmente com quem estiver próximo e com os que nos são queridos. Podemos visualizar seus rostos e lhes dar *mettā*: “Que vocês sejam felizes, que vocês sejam felizes.” À medida que experimentarmos as vibrações do surgir e do desaparecer, poderemos dizer a nós mesmos: “Estas vibrações são vibrações de *mettā*, de amor, de compaixão.” Quando estivermos sozinhos, poderemos falar em voz alta: “Que todos sejam felizes, que todos sejam felizes.” Quando estivermos em grupo, poderemos recitar mentalmente para nós mesmos: “Que todos sejam felizes, que todos estejam em paz, que todos saiam do sofrimento.”

Esta atitude amorosa permitirá lidarmos de forma muito mais hábil com as vicissitudes da vida. Suponha, por exemplo, que você encontre uma pessoa que esteja agindo deliberadamente de má vontade a fim de prejudicar os outros. A reação usual – a de reagir com medo e com ódio – é uma manifestação de estar autocentrado. Ela nada contribui para melhorar a situação e, de fato, aumenta a negatividade. Seria muito mais útil se permanecêssemos calmos e equilibrados com um sentimento de boa vontade para com a pessoa que está agindo erroneamente.

Esta não deveria ser meramente uma postura intelectual, um verniz sobre uma negatividade mal resolvida. *Mettā* funciona somente quando transborda espontaneamente de uma mente purificada.

A serenidade adquirida com a meditação Vipassana naturalmente dá vazão a sentimentos de *mettā* e, durante todo o dia, isso continuará a nos afetar e a afetar o ambiente de uma forma positiva. Sendo assim, Vipassana fundamentalmente possui uma dupla função: a de nos trazer a felicidade ao purificar as nossas mentes e a de nos ajudar a incrementar a felicidade dos outros ao nos preparar para praticar *mettā*. Qual o propósito de nos livrarmos da negatividade e do egoísmo, a não ser que compartilhemos estes benefícios com outras pessoas? Em um retiro, nós nos isolamos temporariamente do mundo a fim de poder retornar e compartilhar com outras pessoas o que ganhamos na solidão. Estes dois aspectos da prática de Vipassana são inseparáveis.

Nestes tempos de agitações violentas e de sofrimento indiscriminado, a necessidade de tal prática como *mettā–bhāvanā* é clara. Para a paz e a harmonia reinarem em todo o mundo, é preciso, antes de tudo, que sejam estabelecidas nas mentes de todos os habitantes do mundo.

Que todos os seres sejam felizes!