



Cometendo Erros

Por **Ajaan Brahmavamsa**

Nesta vida que vivemos muitas vezes nos esquecemos de que não é grande coisa cometer erros. No Budismo não há nenhum problema em cometer erros. Está tudo bem em ser imperfeito. Não é maravilhoso? Isso significa que temos a liberdade de sermos humanos, em vez de pensar que somos maravilhosos e geniais e que nunca cometemos erros. É horrível, não é mesmo? Pensamos que não temos permissão para cometer erros, porém na verdade cometemos erros e por isso tentamos escondê-los e encobri-los. Assim, nossa casa não é um lugar de paz, tranquilidade e conforto. É claro que a maioria das pessoas que são céticas diria: "Bem, se você permitir que as pessoas cometam erros, como é que elas vão aprender? Elas vão continuar a cometer ainda mais erros". Mas não é assim como realmente funciona. Para ilustrar este ponto, quando eu era adolescente, meu pai me disse que ele nunca iria me expulsar ou fechar a porta da sua casa, não importa o que eu fizesse, eu sempre seria recebido, mesmo se eu tivesse feito os piores erros. Quando ouvi isso, entendi como uma expressão de amor, de aceitação. Ele me inspirou e eu o respeitava tanto que não queria machucá-lo, eu não queria trazer-lhe problemas, e assim me esforcei ainda mais para ser digno do lar que ele me oferecia.

Agora, se pudéssemos tentar isso com as pessoas com quem vivemos, veríamos que isso lhes daria a liberdade e o espaço para descontraírem e ficarem em paz, e isso tira toda a tensão. Dessa descontração, surge o respeito e o cuidado para com a outra pessoa. Então, eu desafio vocês a tentarem esse experimento e permitirem que as pessoas cometam erros - digam para o seu companheiro, seus pais, ou seus filhos: "A porta do meu coração vai estar sempre aberta para você, não importa o que você faça." Diga isso para si mesmo também: "A porta do meu coração estará sempre aberta para mim." Permita-se cometer erros também. Você é capaz de pensar em todos os erros que cometeu na semana passada? Você pode largá-los, você ainda será capaz de ser um amigo para si mesmo. É somente quando nos permitimos cometer erros que podemos finalmente estar à vontade.

Isso é o que queremos dizer com compaixão, com *metta*, com amor. Tem que ser incondicional. Se você ama as pessoas porque elas fazem o que você gosta, ou porque elas sempre satisfazem as suas expectativas, então é claro que esse amor não vale muito. É como um amor negociável: "Eu amo você, se você me der algo em troca."

Quando me tornei um monge pensava que os monges tinham que ser perfeitos. Eu pensava que eles nunca deveriam cometer erros, que ao sentarem em meditação, eles sempre deveriam sentar eretos. Mas quem tem estado na meditação das 4:30 da manhã, especialmente depois de ter trabalhado pesado no dia anterior, sabe que pode estar bastante cansado, pode ficar caído, pode até cabecear. Mas está tudo bem. Está tudo bem em cometer erros. Vocês conseguem sentir como tudo fica fácil, como toda a tensão e o estresse desaparecem quando nos permitimos cometer erros?

O problema é que temos a tendência de amplificar os erros e esquecer os êxitos, o que cria um pesado fardo de culpa. Então, em vez disso, podemos dar atenção para os nossos êxitos, as coisas boas que fizemos na nossa vida; podemos chamá-los de nossa natureza interior de Buda. Se dermos atenção a isso, isso cresce enquanto que se dermos atenção para os erros, eles crescem. Se permanecermos com algum pensamento na mente, qualquer tipo de pensamento, ele cresce cada vez mais, não é mesmo? Então damos a volta nos nossos corações e permanecemos com o positivo em nós mesmos, a pureza, a bondade, a fonte desse amor incondicional - aquilo que quer ajudar, sacrificar até mesmo nosso próprio conforto pelo bem de outro ser. Esta é uma maneira que podemos olhar para o nosso interior, o nosso coração. Perdoando nossas falhas, permanecemos com a nossa nobreza, a nossa pureza, a nossa bondade. Podemos fazer o mesmo com as outras pessoas, podemos permanecer com a sua bondade e vê-la crescer.

Isto é o que chamamos de *kamma* - ações, a maneira que pensamos sobre a vida, a forma que falamos sobre a vida, o que fazemos com a vida. E realmente cabe a nós fazer, não cabe a algum ser sobrenatural lá em cima dizer se seremos felizes ou não. Nossa felicidade está completamente nas nossas mãos, em nosso poder. Isto é o que queremos dizer com *kamma*. É como fazer um bolo: *kamma* define quais ingredientes temos, aquilo que temos para trabalhar. Assim, uma pessoa com *kamma* ruim, talvez como resultado de suas ações passadas, não tem muitos ingredientes. Talvez ela só tenha um pouco de farinha velha, uma ou duas uvas passas, se tanto, e um pouco de manteiga rançosa, e - qual outro ingrediente para fazer um bolo? - um pouco de açúcar... e isso é tudo que ela tem para trabalhar. Uma



outra pessoa pode ter um *kamma* muito bom, todos os ingredientes que alguém possa desejar: farinha de trigo integral, açúcar mascavo e todos os tipos de frutas secas e nozes. Mas, quanto ao bolo que afinal é feito... Mesmo com ingredientes muito pobres, algumas pessoas conseguem fazer um bolo ótimo. Elas misturam tudo, colocam no forno - delicioso! Como elas fazem isso? E outras pessoas podem ter tudo, mas o bolo que elas fazem fica horrível.

Assim, *kamma* define os ingredientes, o que temos para trabalhar, mas não define o que fazer com isso. Então, se uma pessoa é sábia, não importa o que ela tenha para trabalhar. Ela ainda pode fazer um bolo delicioso - desde que saiba como.

Claro que a primeira coisa a saber é que a pior maneira de fazer um bom bolo é reclamar o tempo todo sobre os ingredientes que temos. Às vezes, no monastério, se falta algum ingrediente as pessoas que estão cozinhando procuram na despensa e apenas usam o que encontram. Elas têm que ser bastante versáteis e algumas vezes surgem alguns bolos muito estranhos, mas todos são deliciosos, porque as pessoas aprenderam a arte de usar o que têm e fazer o melhor disso.

Então, qual a direção de *kamma*? O que estamos realmente fazendo? É para ser rico ou para ser poderoso? Não. Esta meditação, este Budismo, a direção que estamos indo, é para a iluminação. Nós estamos usando os ingredientes que temos para realizar a iluminação. Mas o que realmente significa a iluminação? A iluminação significa que não resta nenhuma raiva no coração. Não há nenhum desejo pessoal ou delusões restando no coração.

Numa certa época havia um professor russo chamado Gurdjieff que tinha uma comunidade na França. Na comunidade, havia um membro absolutamente detestável. Ele sempre irritava as pessoas e criava dificuldades. Assim, quando a comunidade se reunia, eles pediam que Gurdjieff o mandasse embora, para se livrar do companheiro, porque ele estava sempre criando polêmicas e fazendo as pessoas se sentirem infelizes. Mas Gurdjieff nunca concordava. No entanto, mais tarde, depois que ele havia morrido, eles descobriram que Gurdjieff havia pagado o sujeito para que ficasse! Todos os demais tinham que pagar pelo alojamento e alimentação. Mas Gurdjieff de fato pagava aquela pessoa para permanecer - para ensinar uma lição para as demais pessoas. Se você só pode ser feliz vivendo com as pessoas das quais gosta, a sua felicidade não vale muito, porque você não está sendo testado. É como um copo com água barrenta, que parece límpida quando não está sendo agitada, não é? Mas logo que é agitada, a lama vem do fundo e se mistura com a água. É bom agitar o seu copo só para ver o que realmente tem ali dentro. Assim Gurdjieff costumava pagar essa pessoa para agitar todo mundo para que todos pudessem ver o que tinham.

Um bom indicador sobre em que pé estamos na vida espiritual é ver o quão bem nos damos com outras pessoas - especialmente as mais difíceis. Você é capaz de ficar em paz quando alguém lhe está aborrecendo? Você é capaz de abrir mão da raiva e da irritação por uma pessoa, um lugar, ou consigo mesmo? Eventualmente temos que fazer isso, caso contrário, nunca realizaremos a iluminação, nunca ficaremos em paz.

Imaginem como seria dizer: "Não vou mais ficar irritado, não vou mais lutar ou rejeitar uma pessoa, ou os seus hábitos. Se não puder fazer nada à respeito, vou aprender a coexistir pacificamente com o que não gosto. Vou aprender a aceitar pacificamente a dor, em vez de sempre virar a cabeça para longe da dor em busca do prazer." Imaginem isso!

Às vezes as pessoas pensam que se alguém não fica com raiva, então ele tenderá a ser um vegetal, pois permite que os outros passem por cima, ele será apenas alguém que fica aí sentado e que não faz nada. Mas pergunte a si mesmo: "O que você sente depois de ter ficado com raiva? Você se sente vigoroso, muito energético?" Nós ficamos desgastados quando estamos com raiva; a raiva devora tanto da energia do nosso coração. Mesmo quando estamos irritados ou negativos com relação a alguma pessoa ou algum lugar, isso consome energia. Então, se não quisermos nos sentir tão cansados e deprimidos, podemos tentar, como um experimento, não ficarmos irritados. Vejam como se sentem muito mais despertos e vibrantes. Então, podemos enviar essa energia para cuidar dos outros, e para cuidar de nós mesmos também. Está no nosso poder fazer isso. Se quisermos realmente entrar no caminho rápido para a iluminação, tentemos nos livrar da irritação e da raiva.

Mas como nos livramos? Bem, primeiro de tudo, é necessário querer se livrar. Pois muitos de nós não queremos nos livrar da nossa raiva e irritação - por alguma razão obscura, nós gostamos disso. Há uma pequena história maravilhosa sobre dois monges que viveram juntos por muitos anos em um monastério, eles eram grandes amigos. Então, eles morreram com um intervalo de poucos meses entre um e outro. Um deles renasceu no paraíso, o outro renasceu como um besouro numa pilha de estrume. Aquele que renasceu no paraíso estava numa ótima situação, desfrutando de todos os prazeres celestiais. Então ele começou a pensar sobre o seu amigo: "Eu me pergunto onde estará o meu velho amigo?" Assim, ele examinou todos os



mundos paradisíacos mas não conseguiu encontrar nem um traço de seu amigo. Então ele examinou o mundo dos seres humanos, mas lá também ele não pode encontrar qualquer traço de seu amigo, então ele examinou o mundo dos animais e depois dos insetos. Finalmente ele o encontrou, renascido como um besouro numa pilha de estrume ... Uau! Ele pensou: "Vou ajudar o meu amigo. Vou até aquela pilha de estrume e o trarei para o mundo celestial para que ele também possa desfrutar dos prazeres celestiais e da felicidade de viver neste mundo maravilhoso".

Assim ele foi até a pilha de estrume e chamou o seu amigo. E o pequeno besouro se contorceu para fora e disse: "Quem é você?" - "Eu sou seu amigo. Nós costumávamos ser monges juntos em uma vida passada, e eu vim para levá-lo para o mundo paradisíaco onde a vida é maravilhosa e bem-aventurada." Mas o besouro disse: "Vá embora, desapareça!" - "Mas eu sou o seu amigo, e eu vivo no mundo paradisíaco", e ele descreveu o mundo paradisíaco. Mas o besouro disse: "Não, obrigado, eu estou muito feliz aqui na minha pilha de estrume. Por favor, vá embora". Então, o ser celestial pensou: "Bem, se eu pudesse apenas agarrá-lo e levá-lo para o mundo paradisíaco, ele poderia ver por si mesmo." Assim, ele agarrou o besouro e começou a puxá-lo, e por mais que ele puxasse, mais firme o besouro se agarrava à sua pilha de estrume.

Vocês entenderam o moral da história? Quantos de nós estamos apegados à nossa pilha de estrume? Quando alguém tenta nos tirar, nos contorcemos de volta para a pilha porque estamos acostumados, nós gostamos daquilo. Às vezes, estamos realmente apegados aos nossos velhos hábitos, nossa raiva e nossos desejos. Às vezes queremos sentir raiva.

Então da próxima vez que sentirem raiva, parem e observem. Basta ter um só momento de atenção plena para ver a sensação. Decida e lembre-se: "Da próxima vez que estiver com raiva vou sentir isso, em vez de tentar ser esperto e encontrar alguma forma de ferir a outra pessoa." Apenas observe a sensação. Assim que percebermos a sensação da raiva no nosso coração - não na cabeça - então vamos querer abandoná-la, porque dói, é dolorosa, é sofrimento.

Se apenas as pessoas pudessem ser mais despertas, mais conscientes - perceber aquilo que sentem, em vez de pensar sobre isso, não haveria mais nenhum problema. Elas iriam abandonar a raiva muito rapidamente, porque a raiva é quente, ela queima. Mas tendemos a ver este mundo com a cabeça e não com o coração. Nós pensamos, mas muito raramente sentimos, experimentamos. A meditação permite que entremos novamente em contato com o nosso coração: saindo do pensamento e das reclamações, de onde começa toda a raiva e desejo.

Quando partimos do coração, podemos sentir por nós mesmos, podemos estar em paz com nós mesmos, podemos cuidar de nós mesmos. Quando parto do coração, consigo também apreciar os corações de outras pessoas. Assim é como podemos amar nossos inimigos, quando apreciamos os seus corações, vendo alguma coisa ali para ser amada, e respeitada.

As pessoas ficam com raiva porque elas estão sofrendo, elas não estão à vontade. Mas, se nos sentimos felizes, nunca sentiremos raiva de alguém, é apenas quando estamos deprimidos, cansados, frustrados, com dificuldades, quando sentimos algo enfermo nos nossos corações, assim é que sentimos raiva das outras pessoas. Então, quando alguém está com raiva de mim, eu sinto compaixão e bondade por essa pessoa, porque percebo que ela está sofrendo.

A primeira vez que fui visitar alguém que supostamente era iluminado, eu pensei: "Caramba! Melhor eu me certificar que vou meditar antes de entrar num raio de dez quilômetros de onde ele está, porque é evidente que ele será capaz de ler a minha mente, e isso seria tão constrangedor!" Mas uma pessoa iluminada não vai ser cruel e lhe machucar. Uma pessoa iluminada vai aceitá-lo e colocá-lo à vontade. Esse é um sentimento maravilhoso, não é mesmo: simplesmente aceitar a si mesmo. Podemos simplesmente descontrair, sem raiva e sem irritação. Há essa grande compreensão, essa grande iluminação, que tudo está bem. Quanta dor não seria removida das vidas dos seres humanos, quanta liberdade seria dada para que as pessoas participem no mundo, sirvam a este mundo, amem este mundo, quando finalmente elas se dessem conta que tudo está bem. Elas não têm que gastar tanto tempo fazendo com que tudo esteja bem, mudando, sempre com medo de cometer erros. Quando estamos à vontade com nós mesmos nos sentimos à vontade com as outras pessoas, não importa quem elas sejam.