

## #07 Mettabhavana Vista em Contexto – RI 2020

Lama Padma Samten

<Retiro de Inverno, Bacupari, 2020>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #07

Transcrição: <nome do transcritor, data>

Revisão: <Samira Lima da Costa, 25 de maio de 2022>

*Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.*

*Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email [repositorio.transcricoes@gmail.com](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

---

## METTABHAVANA VISTA EM CONTEXTO

---

Eu acho Mettabhavana um tema superimportante. Porque Bhavana é meditação, cultivo da mente, é o posicionamento voluntário da mente, dirigir a mente. E metta é amor universal. Então a gente posiciona a mente na ligação com o amor universal. É uma prática na qual estamos praticando a o amor universal, mettabhavana. É maravilhoso, isso.

Eu estava introduzindo esse tema de mettabhavana, porque na medida em que nós estamos seguindo no caminho, os nossos obstáculos vão surgir pelas ligações cármicas, em várias direções. Essas ligações cármicas fazem com que coisas, pessoas, animais, seres, situações, sejam olhadas como positivas, outras como negativas, outras a gente nem vê, são neutras. Essa é a visão de vedana, nós estamos sempre filtrando tudo através de vedana: gostar, não gostar e indiferença. Sendo que a indiferença é uma atitude super impactante também. Por exemplo, nós poderíamos dizer que a destruição dos mares é potencializada pela indiferença. Então, ainda que saibamos que está acontecendo, está bem; está acontecendo, mas nós não sabemos nem o que dizer. A indiferença é também o que impacta as pessoas, porque elas podem estar muito mal mas nós não fazemos nada. Essa indiferença é por vezes não ver, e outras vezes ela é mais profunda, porque nós não vemos, e não vemos que não vemos, é assim... Então aquilo é uma ausência. Essa incapacidade de ver é uma incapacidade ativa, ela produz resultado, produz muito resultado, é super grave.

A mettabhavana altera esse processo, porque nós estamos olhando nas várias direções e aspiramos que os seres encontrem a felicidade, superem o sofrimento, encontrem as causas da felicidade, superem as causas do sofrimento.

Nós estamos olhando isso. Essa descrição é uma descrição que vem como um processo mental, um processo dual, como um processo cognitivo. O fato de isso surgir como algo cognitivo não deveria nos impactar. Por quê? Porque surge como algo cognitivo, como uma transmissão da mente do Buda para nossa mente. Agora nós tomamos aquilo e transformamos numa coisa viva, esse é o processo.

Então nós temos essa prática. Essa bhavana é um tipo de meditação em que eu tento manter a mente focada a partir de amor e compaixão, e assim eu vou olhando os seres todos. Isso pode transformar profundamente as nossas relações e especialmente transformar a bolha de realidade na qual estamos imersos, porque a bolha de realidade em que nós estamos imersos dentro da visão comum, que é a visão que nós usualmente estamos operando é composta de seres, situações, locais... Todos eles fixos em algum lugar. É como se tivesse uma abóboda, tivesse literalmente uma bolha. Eu olho assim: "qual é o conteúdo do mundo que eu estou vendo?" e então eu começo a descrever o conteúdo do mundo.

Só que o conteúdo do mundo como eu descrevo não resiste à mettabhavana, porque eu olho para esse conteúdo e estou cheio de coisas que eu gosto e que eu não gosto. E aí, de repente eu começo a olhar para as coisas com compaixão e amor. Com compaixão e amor, as coisas começam a mudar. Por quê? Porque aquele olhar que eu tenho pelas coisas não é um olhar de compaixão e amor, é um olhar de gostar ou não gostar. E esse gostar e não gostar está ligado a tendências cármicas que eu não sei de onde vêm, mas estão lá. Quando vocês vão estudar história da arte ou história da cultura, história da organização social, vocês vão ver o surgimento daquilo que é chamado modernismo, que é quando, em um certo momento, nós começamos a privilegiar socialmente os impulsos internos que brotam como se fossem verdades. É como se nós tomássemos os vedanas e os colocássemos como a realidade:

- O que é que você sente?
- Eu sinto que eu gosto dessa coisa.
- Então siga.

É assim, então nós pegamos aquilo e transformamos numa coisa super relevante. Isso vai conduzindo a uma espécie de hedonismo, que é um pouco a visão pela qual nós estamos hoje operando. Se a pessoa vê um cartaz que diz "compre isso, compre aquilo, isso é melhor, isso é assim, interessante, imagine sua vida agora com isso", a pessoa olha isso: se brotar um interesse, aquilo está perfeitamente legitimado.

Curiosamente isso vem de um tempo anterior onde isso não era assim. As pessoas tinham um sistema opressivo em cima. Esse sistema opressivo, social, político e pessoal, obrigava a pessoa a fazer certas coisas independente da vontade. Aí tem um momento em que surge essa visão interna - isso foi o século XVIII, mais ou menos. Aqui no ocidente - e nos outros lugares certamente

também aconteceu - isso ocorre ciclicamente, porque de um modo geral isso termina se traduzindo como o processo que vai levar a sociedade a sucumbir. Por exemplo, não tem compaixão, não tem amor, não tem interesse, não tem nada. Tem assim: "eu gosto" ou "eu não gosto", isso não vai levar a lugar nenhum.

Não que nós tenhamos que se opor ao gostar e não gostar, não é esse o ponto. Mas nós começamos a operar de uma forma livre, de um outro jeito que não é assim. Mas existe esse modernismo. A pessoa começa a descrever suas sensações, aí surge um tipo de estética musical, uma estética poética, que trata do que é que eu sinto quando eu vejo: como é que eu faço isso, eu me confundo... Vocês vão encontrar muitos autores descrevendo esses mundos internos. O Proust, por exemplo, vai descrevendo aquilo longamente, longamente, sem fim, e aquilo não tem solução, e as pessoas vão ficando nesse tipo de visão, assim. E aquilo não tem muita importância, mas é armadilhante.

Eu diria que isso, falando de um modo meio rápido, é um processo que é uma decadência em relação ao pensamento grego; eu diria assim. Vocês olhem a sutileza do pensamento grego. O pensamento grego e o romano também, porque o pensamento romano tem uma decadência em relação ao pensamento grego, e o pensamento grego é uma expansão, uma continuidade do pensamento egípcio. (Eu já não sei se o pensamento egípcio não era melhor do que o pensamento grego, essa parte eu não consigo acompanhar direito). Mas o pensamento grego é muito interessante. Surgem as múltiplas deidades do Olimpo, isso tem uma conexão com a visão do Vajrayana.

As pessoas os adolescentes, eles repentinamente descobrem que tem uma energia brotando por dentro deles e aquilo é extraordinário. Só que os gregos quando olham isso eles veem a natureza inteira assim, eles veem por exemplo aquilo que vai fazer o trigo crescer e vai fazer os insetos, os pássaros se multiplicarem, a vida toda se multiplicar, é isso. Eles não acham que isso aí tem um problema, e eles dão um nome pra isso. Você vai encontrar que eles vão falar de Afrodite por exemplo, deusa da beleza, inevitável; eles vão falar de Diana, são os deuses que comandam os ciclos da natureza, que comandam o funcionamento do mundo biológico.

Você não acha que isso tem um problema, e aí você não diz: isso é "a minha filha tá enlouquecendo - o meu filho tá enlouquecendo". Não é isso. Ou os adolescentes enlouquecem? Não é isso. Isso é Afrodite, isso é Diana, isso é a natureza. Eles vão olhar assim. Então é uma percepção do sutil, eles vão olhar o grosseiro e ver o sutil. Eles veem isso, os deuses comandam tudo. Os seres humanos não têm chance nenhuma, eles são joguetes dos deuses. Essa é a linguagem do pensamento grego.

É como se nós disséssemos, na linguagem budista, que o aspecto grosseiro não é comandado pelo aspecto grosseiro, o aspecto grosseiro ele surge e é comandado pelo aspecto sutil. Ou seja, a base do aspecto sutil, o que é? Os doze elos. Olha direitinho os doze elos como eles comandam a mente das pessoas. E as deidades, elas funcionam de um outro jeito. Então a gente vai ver Chenrezig,

Arya Tara, Manjushri, vai olhando as várias deidades que têm uma energia própria e movimentam aquilo.

Do mesmo modo, no pensamento grego nós vamos encontrar Hera, vamos encontrar Júpiter... Zeus, no caso. Júpiter e Zeus (Júpiter seria no pensamento romano). A gente vai encontrar Apolo, vai encontrar diferentes deuses que representam estados mentais. Eu considero que o pensamento grego fez surgir a psicologia no ocidente, porque a psicologia é olhar o aspecto grosseiro e localizar os estados mentais que propiciam aquilo. Então, de um modo geral, todo mundo que trabalha em psicologia termina usando constantemente a noção dos deuses gregos. Usam isso para aprofundar as visões.

Essa é uma visão muito mais sofisticada do que a visão que tem esse tipo de modernismo, onde aquilo que brotar está valendo. Se aquilo brotar intensamente, está valendo, aquilo é maravilhoso. Essa é uma visão muito ingênua, ela leva a uma decadência. No pensamento grego nós vamos encontrar Palas Atena que corresponde à lucidez. Palas Atena é como se fosse Prajnaparamita, algo assim. Nesse momento nós estamos referenciados por um conjunto de estruturas cármicas que operam definindo o que nós gostamos e o que nós não gostamos. E essas estruturas de gostar e não gostar terminam sendo descritas como nossa identidade. Os três venenos: identidade, aí depois avareza (nós nos fixamos), e raiva (aí nós temos essa estrutura de defesa e ataque, que é a raiva). Então esses três venenos, eles potencializam a nossa ação incessante, que é Upadana. E aí, nós vamos indo.

E como nós vamos fazer isso? Como podemos nos contrapor, como é que podemos ultrapassar isso? Nós não vamos ultrapassar delimitando isso como inimigos e lutando contra, ou usando uma disciplina. Não vai funcionar. Então o Buda rói isso por voltas. Ele tira a estrutura disso a partir de mettabhavana. Mettabhavana não é pouca coisa, mettabhavana é a essência da transformação toda. Quando nós olhamos para um por um dos elementos que surgem como grosseiros diante de nós e nós olhamos com compaixão e com amor, o conteúdo cármico correspondente é alterado, ele muda. Por quê? Porque a luminosidade da mente produz outra coisa e aquilo muda. Então você vai mudando um a um, um a um. Quando você olhar o conjunto, você não está mais no samsara, está numa terra pura correspondente. Esse é que é o ponto. Se nós vamos fazer uma meditação em silêncio, dentro da bolha, é muito mais difícil do que fazer uma meditação em silêncio em terra pura, muito mais difícil.

Assim, mettabhavana é a base para podermos seguir adiante. Quando nós estamos meditando em silêncio, se nós estamos nas bolhas, nós somos invadidos por pensamentos correspondentes aos seis reinos. Se nós estamos em terra pura nós somos invadidos pelas sabedorias correspondentes à terra pura. Então é crucial nós trabalharmos com mettabhavana. É como se não tivéssemos como verdadeiramente avançar, se não purificarmos a partir de mettabhavana. Eu acho importante aprofundarmos nesse ponto.

Eu queria, para finalizar essa parte - essa contextualização de mettabhavana - tratar de dois aspectos. O primeiro aspecto de mettabhavana seria essa

purificação, purificação do ambiente. A purificação do ambiente interno e externo. Ainda que não haja uma diferença entre o ambiente interno e externo, equivocadamente nós podemos sentir que há uma diferença entre o ambiente interno e externo. Mas ambiente interno e externo eles são totalmente inseparáveis. Mas se eu disser “purificação do ambiente externo” eu olho para as coisas e tudo muda. Aí se eu disser “ambiente interno”, eu vejo as energias que circulam por dentro de mim. Sendo que essas energias, são elas que dão sentido ao que eu vou chamar de externo, porque existe a não dualidade, mas eu não percebendo isso, pra mim pode parecer que faz sentido eu descrever que é há um ambiente interno e um ambiente externo. Então há uma purificação daquilo que sentimos como um ambiente interno, e há uma purificação daquilo que sentimos como ambiente externo. E assim nós vamos praticar, ou seguir o caminho, dentro de um ambiente mais limpo, mais fácil de ser trabalhado.

Então isso é um ponto essencial. Esse ponto se conecta diretamente com a questão também da própria saúde física e mental da pessoa. Quando nós criamos uma purificação do ambiente interno, vamos supor, a pessoa quando ela olha para os múltiplos conteúdos que são externos, ela não tem as perturbações, os fluxos de energias, fluxos glandulares e as contrações correspondentes à experiência que ela tinha antes: ela purificou, agora é diferente. Vocês imaginem o problema da pessoa estar sempre convivendo - dentro de casa ou no ambiente de trabalho ou outros ambientes em que ela faz relação com outros seres - e ela tem um ambiente interno poluído! Isso produz uma série de desbalanços internos, repetitivos, um dia depois do outro. Eventualmente, à noite, a pessoa ainda sonha dentro daqueles ambientes. Então é natural que haja um impacto sobre os órgãos físicos. É natural, completamente natural.

Então se a pessoa tiver essa purificação, essa purificação vai produzir um alívio dos males físicos que a pessoa não entende bem de onde é que estão surgindo, mas aquilo está lá, e produz necessariamente esse reflexo sobre a saúde. Agora essa saúde não é apenas física, ela é uma saúde também no nível mental. A pessoa pode, com o tempo, descobrir que se livrou de uma porção de perturbações que tinha e que agora, repentinamente, descobre que não tem mais. Ela se afligia, ela passava mal, ela tinha frio, ela tinha calor, tremores, tinha insônia, e tinha não sei quantas coisas, e de repente não tem mais. Então a própria postura do corpo, ela se altera quando isso é arrumado, porque a energia circula de um outro modo. Então a pessoa, quando não tem isso arrumado, o corpo se entorta um pouco. Se a pessoa tiver aquilo por muito tempo os ossos deformam, as articulações deformam, vai ter dores de vários tipos, vai ter problemas de vários tipos. Porque é um reflexo natural, no nível grosseiro dos aspectos sutis. Então mettabhavana é realmente muito importante.

Como um exemplo disso eu lembro do Tokuda Sam dizendo, sobre quando a pessoa adoece. Ele era um curador, criou centros de cura por vários lugares, trabalhou sempre com isso. O Tokuda Sam, ele sendo um mestre Zen, itinerante, ele também não cobrava nada, por onde ele andava não cobrava nada. Então como é que ele se sustentava financeiramente? Se sustentava como médico, ele ia curando as pessoas, ele era acupunturista, ele fazia quiroprática e também os chás, as várias formas assim. Mas especialmente ele curava com o Dharma,

então eu lembro do Tokuda Sam se referindo ao aspecto do câncer. Houve uma época em que todo mundo ficava muito assustado com o câncer. Ainda hoje. Mas essencialmente teve uma época em que se refletia muito: qual a origem do câncer? Porque isso? Aí o Tokuda, eu lembro que ele falou isso - eu achei aquilo muito impactante - então ele disse que a pessoa quando está com isso, como ela poderia trabalhar? Ela deveria pacificar as relações com todas as pessoas em todas as direções. Se aquilo funcionar, provavelmente a pessoa se cura. Se a pessoa não se curar, pelo menos a pessoa morre bem. Tokuda Sam era desse tipo assim, maravilhoso!

Eu acho isso uma boa ideia. Uma boa ideia realmente. Porque a base do nosso sofrimento, a base do nosso adoecimento, ela está ligada nessa estrutura cármica. Durante um tempo as pessoas começaram a entender isso, que a base do adoecimento delas estava ligada ao carma. Isso produzia outras dores cármicas, porque ninguém mais se arriscava a confessar que estava com algum problema, porque iam dizer “vamos ver, onde é que está seu carma? O que é que você andou fazendo?”. Aquilo ficava pior ainda. Você não pode dizer “eu estou com uma dor aqui”. Já vão dizer “ah, isso tem um carma”. A pessoa tinha um peso duplo. Eu vi o pessoal comentando isso: “agora tem um peso duplo - não só eu estou doente como vou ter que explicar porque eu estou doente, o que é que eu andei fazendo”. Fazer o quê, tudo tem um problema.

Mas essencialmente eu estou passeando por aqui apenas pra lembrar da importância de mettabhavana. Então vocês não pensem que mettabhavana é uma coisa introdutória que não tem importância, que é só para os iniciantes e nós que, afinal, não somos mais iniciantes, somos experientes, não vamos mais fazer mettabhavana.

A ideia é que mettabhavana altera o mundo onde nós estamos. É um exercício direto, então esse é o outro aspecto que eu queria trazer. Quando nós queremos aprofundar uma prática, seja ela qual for, contemplamos os aspectos grosseiro, sutil e secreto. Esse é o processo, então nós podemos transformar mettabhavana na prática final da iluminação, desde que olhemos os aspectos grosseiro, sutil e secreto. E o seria o aspecto grosseiro? Enquanto nós praticamos mettabhavana, nós vemos que o conteúdo que passamos a ver nas pessoas, nos prédios, nas situações, nos ambientes etc, muda. O conteúdo grosseiro muda.

A pessoa poderia ter um problema com seu chefe, que é uma coisa completamente natural, todo mundo tem problema com o chefe. A pessoa agora olha o chefe e “oohhh!” – ela tem compaixão pelo chefe. Ou ela olha o gambá que todo dia penetra na sua casa e faz xixi e aquilo pinga. Aí a pessoa pensa: “Eu quero... eu quero... liquidar com esse gambá. Isso não é uma coisa possível, não tem como”. Ou, vamos supor que tem alguma cozinha (que não são as cozinhas do Dharma né), que apareça algum rato por aí, eventualmente. Então nós dizemos “rato não, isso não é possível”. Claro, isso não é um pensamento do Dharma. No Dharma ninguém pensa uma coisa dessas. Mas vamos supor que tenhamos um pensamento desse tipo. Daí nós estamos lá fazendo prática: “que o rato seja feliz, supere o sofrimento, encontre as causas da felicidade, supere as causas do sofrimento”. No início parece que não funciona nada. Num tempo

médio, daqui a pouco estão vindo mais ratos, mais ratos, porque eles estão ficando felizes (risos). No tempo final, nós deixamos a casa pra eles e vamos embora (Mas se formos embora não vai dar certo porque vai faltar comida; temos que estar ali pra ter comida para o rato). Mas podemos olhar de uma forma mais profunda e entender a situação deles. Mesmo que cheguemos à conclusão “aqui não é um bom lugar para rato”, e façamos um esforço pra isso, não temos raiva deles, não temos hostilidade, não nos coloca no reino dos infernos pelo poder do rato.

Vocês imaginem a nossa situação: aparece um rato e nós vamos para os infernos. Se os ratos têm esse poder, nós estamos precisando de muita mettabhavana. Mas com mettabhavana nós neutralizamos isso, nós não vamos para os infernos, nem mandamos os ratos para os infernos. Mas esse é o aspecto grosseiro, então nós olhamos e começamos a olhar de outro modo, esse aspecto.

Quando as aparências então, por mettabhavana, começam a mudar a aparência grosseira, a gente se dá conta de que essa mudança ocorreu porque houve uma mudança sutil, interna. A mudança externa e a mudança interna vêm juntas, nós nos damos conta, então esse é o segundo aspecto, o aspecto sutil.

E quando localizamos esse aspecto sutil, é claro, fica super visível que o aspecto sutil é uma manifestação do aspecto secreto. Porque o aspecto secreto é tal que a minha mente não é configurada por uma tendência de um certo tipo. Ela é livre, por isso eu consigo mudar essas tendências. Eu descubro que o carma não é uma inevitabilidade. Tem uma estrutura cármica, ela está ali, eu vou chamar de carma porque eu obedeço. Se eu entender o aspecto secreto, entender essa liberdade, e fizer esse exercício a partir de mettabhavana, eu vejo que tenho uma liberdade natural, eu não preciso fazer aquilo. Aí surge a energia de um outro jeito, e isso é a liberdade, a energia no nível secreto.

Naturalmente se a pessoa for aprofundar isso, ela pode estender a prática de mettabhavana em todas as direções, vai terminar encontrando a mandala do Buda Sakyamuni, olhando com compaixão todos os seres, por todos os lados. E ela vê a mente livre, vê a mente livre dos seres, e repousa na não dualidade a partir da qual ela pode gerar muitos estados mentais. A pessoa vai trabalhando, ela diz “uau, só existe um caminho, toda a prática budista inteira é apenas mettabhavana”. É sempre assim: sempre que pegamos uma prática e vamos até o fundo, seja qual for o que tomarmos, terminamos dizendo, “uau, isso aqui é tudo, não falta mais nada, é isso”. Então, mettabhavana nós também podemos considerar que é o nosso caminho, não tem outra coisa. Isso significa que estamos praticando direito mettabhavana.

Com isso eu encerro a parte introdutória de mettabhavana.