

# AMOR E RELACIONAMENTO

POR: Karola Schneider-Waldner  
Traduzido de *Budhism Today*; volume 16,  
outono/inverno de 2005.

O principal fator que determina um renascimento humano é o desejo. É um sentimento saliente em nossa vida. A partir disso, o que exatamente cada um procura depende da cultura, da educação, das preferências pessoais e das tendências habituais de vidas passadas. O desejo possui diferentes faces – por exemplo: apego, saudade e paixão – e sempre envolve um forte anseio de se conseguir satisfação e alegria pessoal. Uma vez que as necessidades físicas de cada um também são fortes, o desejo é a força determinante: a busca por amor e relacionamento. O desejo colore a percepção de maneira profunda e, a não ser que se liberte desse ponto de vista limitado, ele fará com que se explore a satisfação no mundo externo. O desejo é como o fogo, que sempre precisa de mais combustível.

## Independência verdadeira

O budismo busca fazer com que os seres se tornem totalmente independentes. Uma independência verdadeira só pode aflorar quando se tem conhecimento sobre a mente. A mente está além dos dualismos do bem e do mal, da luz e da sombra, do masculino e do feminino, e assim por diante. Desta forma, a independência só pode ser obtida quando se vai além dos extremos do apego ou do afastamento. Mesmo assim, no que tange à busca pela felicidade, acaba-se afundando na lama das fixações dualísticas.

O que vem a ser a alegria suprema e como é possível atingi-la? Usualmente se pensa que a felicidade corresponde à ausência de sofrimento. A consequência disso é que se passa a lutar a favor ou contra alguma coisa, tentando sempre aproximar algo ou manter alguma coisa afastada. Ainda que se pense dessa maneira, a estratégia não conduz à alegria suprema. Ainda que se experimentem os melhores momentos, não se tem o poder de congelá-los, de forma a manter esses momentos de felicidade. Alguém pode estar às margens de um lago, olhando para os olhos da nova namorada, e ficar de tal forma encantado que não sabe se olha para os olhos dela ou para o lago... O vento sopra gentilmente, os pássaros cantam, enfim, tudo é perfeitamente romântico. Por mais que se queira, infelizmente, manter este momento é impossível. A vida está em constante mudança, e a impermanência sempre interfere em nossas idéias, desejos e vontades. Justamente por isso, Buda definiu a impermanência como um dos maiores sofrimentos da humanidade.

Ainda assim, pode-se aprender algo de muito importante através da impermanência. Pode-se aprender como basear o amor em uma constante percepção disso. Este treinamento abrirá a porta para o vazio ou a sabedoria. Uma vez perguntei para Lopön Tsetchu Rinpoche se ele percebia as montanhas da mesma forma que nós. Ele disse: “eu vejo as mesmas montanhas e também a sua beleza, mas, ao mesmo tempo, eu enxergo a sua natureza impermanente”.

O melhor que se pode fazer é confiar sempre no momento, estar sempre bem disposto a cada momento e aproveitar ao máximo o que quer que aconteça. Estar consciente sobre a impermanência é um passo importante em direção à sabedoria. Uma independência verdadeira significa estar feliz, independentemente de a namorada estar chegando ou partindo. Isso é um desafio e tanto, mas é isso o que se busca no budismo. Tenta-se perceber a verdadeira natureza da mente, que existe sem que tenha havido um começo.

A mente não foi criada; não tem uma natureza sólida; a mente não tem fim. Ela é uma vazão constante de momentos conscientes nos quais está presente a habilidade de experimentar, saber e compreender, e de se apaixonar. Com mais e mais relances da natureza da mente, a pessoa torna-se apta a experimentar a si mesma de maneira rica e a perceber que não há razão para se prender.

Ao ter acesso a essas qualidades da mente, cada um passa a ter muito a oferecer. A própria pessoa torna-se um presente para o mundo. Qualquer relacionamento torna-se mais rico quando se sabe o que se tem para dar. A vida torna-se mais rica e, em cada projeto, relacionamento ou tarefa que se participe, a pessoa torna-se um “pilar firme”.



**Shantala**  
Massagem para bebê

**Conceição Dornelles**  
DIFEP - 899

Professora de Shantala  
desde 1993  
Fones: 32331913/  
96633393

Praticar o budismo, buscando a iluminação para o benefício de todos, é a solução para todos os problemas. Essa atitude é a base sobre a qual tudo irá suceder, seja um relacionamento, seja qualquer outro projeto que se venha a ter na vida. Em uma relação que está de acordo com o budismo, os parceiros sempre apoiarão o desenvolvimento um do outro.

## Fazendo mau uso dos ensinamentos budistas

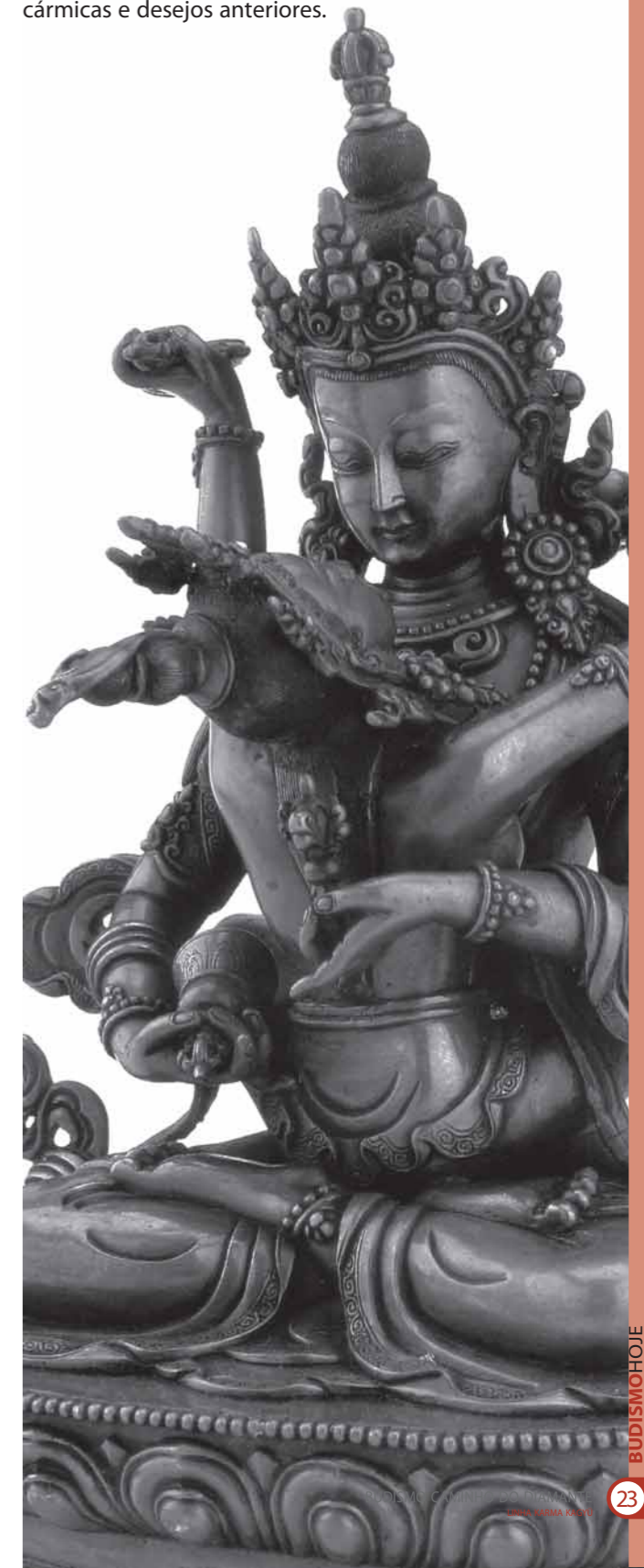
O amor é o maior presente da vida, o “caviar dos pobres”. Ninguém pode tocar alguém da mesma maneira que o seu amante. O amor concede a mais preciosa possibilidade para desbravar e conquistar as qualidades de seu parceiro, ainda que isso mostre as partes mais vulneráveis de sua personalidade. Nem patrão, nem parente, nem qualquer outra pessoa pode machucar alguém de maneira mais profunda do que o seu amante.

No primeiro ciclo de ensinamento, Buda ensinou sobre o comportamento apropriado. Caso uma pessoa bata na outra ou use palavras duras, deve-se deixar essa pessoa o quanto antes, uma vez que, ao não fazê-lo, “permite-se” esse mau comportamento. De acordo com o segundo ciclo de ensinamentos, no Grande Caminho, tudo gira em torno da motivação que se tem. Qualquer pessoa passa a ter uma grande responsabilidade quando alguém lhe abre o seu coração. Desta forma, é importante que se “jogue no mesmo time”. Isso significa tornar-se consciente sobre o que o outro pensa, quando surge uma oportunidade. Quando se sabe que as vontades são muito diferentes, por exemplo uma pessoa quer um relacionamento para a noite apenas, enquanto a outra deseja dividir sua vida inteira, é melhor que se diga não.

Mesmo o budismo é algumas vezes mal utilizado em função de comportamentos egoístas que alguns possam ter. Isso acontece quando se põem compaixão e sabedoria de ponta cabeça. De maneira geral, deve-se aplicar os ensinamentos sobre sabedoria para as próprias situações vividas. Por exemplo, para lembrar que não se deve tomar o próprio sofrimento como algo pessoal.

Se, ao contrário, só se tem compaixão, para não mencionar autopiedade de si mesmo, então isso é outra história. Por exemplo, caso se pense que toda a liberdade é perdida quando se assume um compromisso com um relacionamento, isso até pode funcionar; se, entretanto, tentar-se viver um relacionamento baseado nessa atitude, isso com certeza não irá funcionar. Sempre se tentará fazer com que o parceiro desista do desejo de um relacionamento amoroso, dizendo a ele que é necessário desistir do apego. Ao olhar de maneira mais profunda para essa situação, percebe-se que aí existe uma idéia fixa sobre liberdade e pouca generosidade ou habilidade para amar.

Buda não ensinou que as pessoas precisam de um relacionamento sexual. Uma vez que todos os seres possuem a natureza búdica, não necessariamente se precisa de um parceiro. Apesar disso, um parceiro pode ser um espelho, e, em uma sociedade onde as pessoas estão a cada dia mais solitárias, convém lembrar que um espelho é muito importante em nosso caminho em direção à iluminação. Essa função pode ser satisfeita através de uma comunidade espiritual. Desta forma então, basicamente, a maneira como se quer viver é uma decisão de cada um, que também depende de conexões cármicas e desejos anteriores.



Estando sozinho, pode-se, sem dúvida, atingir a iluminação também. Mesmo assim, se um homem é muito masculino ou uma mulher é muito feminina, naturalmente o desejo por uma relação sexual será forte. Assim, o homem pode aprender que o ato de dar é algo natural e que, ao fazê-lo, ele não está perdendo nada. Enquanto isso, a mulher pode descobrir que seu espaço interno é preenchido por riqueza e que, no final das contas, ela não deve se limitar à razão de um homem ou de filhos.

### Desejo e amor

O desejo é um sentimento vital e poderoso. Quando se pensa no cinema, por exemplo, filmes que lidam com o desejo, cujas histórias parecem mostrar um amor verdadeiro e paixão, atraem públicos bem maiores. Ainda que a história termine em morte ou em drama, as pessoas continuam a deixar o filme pensando “eu gostaria de experimentar uma situação como essa”. O desejo pode realmente engolir a pessoa. É como o fogo e, diferente do ciúme, precisa de um objeto. Ele sempre precisa de mais combustível. Pode ser um sentimento romântico, mas pode também se tornar muito dramático e, por isso, é bom que se tenha em mente os aspectos do desejo. A tendência é confundir desejo com amor, pensando que o que se está sentindo é um amor magnífico, quando, na verdade, geralmente o que se sente é desejo e apego.

No Grande Caminho, diz-se que o amor possui quatro diferentes aspectos. O primeiro aspecto é o *desejo sincero* que se tem pelo bem-estar do outro. Sempre que a pessoa amada está feliz, estamos felizes também. Isso

se torna realmente um desafio quando a pessoa amada vai embora para morar com outro alguém! Se a pessoa for capaz de manter o mesmo desejo, as coisas boas que o casal compartilhou irão permanecer e serão a base para o desenvolvimento posterior. Raiva e mágoas irão destruir as boas impressões divididas anteriormente.

O amor também se manifesta como *compaixão*, o que significa amar o parceiro e todos os seus defeitos e estar a seu lado nos momentos difíceis. Um terceiro aspecto do amor é o *gozo empático* que é o antídoto perfeito para o ciúme. É muito benéfico treinar o gozo empático quando se vê um casal se beijando. É surpreendente ver o quanto as boas impressões, plantadas ao longo dos anos, podem nos ajudar em situações difíceis. Nesses momentos, podem-se lembrar os ensinamentos de maneira mais rápida. O quarto aspecto do amor é a *equanimidade*, que permite sentir profundamente o desejo pela felicidade de todos os seres.

Desejar a realização das próprias vontades também não é nada negativo. O budismo presta-se a ensinar como

atingir o máximo de felicidade, e isso vale também para si mesmo. A vontade de conseguir a felicidade é algo natural e também um fator motivacional. Mesmo assim, pode-se aprender a lutar pela felicidade de todos. Ninguém deveria desistir do desejo de felicidade, pois isso iria contra a natureza humana.

### Facetas de um relacionamento

Buda deixou três níveis de ensinamentos para pessoas e situações diferentes: no Theravada (Pequeno Caminho), ele deu os ensinamentos básicos sobre causa e efeito e os métodos para evitar o sofrimento; no Mahayana (Grande Caminho), ele explicou a união entre compaixão e sabedoria como um caminho em direção à iluminação; e no Vajrayana (Caminho do Diamante), ele ensinou como confiar na própria natureza búdica.

Como podem ser relacionados esses três níveis com o tópico do amor e relacionamento? Esses três níveis de ensinamentos podem ser compreendidos em nível externo, interno e secreto, os quais podem ser praticados simultaneamente. Na prática do nível externo, tenta-se evitar qualquer negatividade. Ao confiar na explicação sobre o carma – causa e efeito –, entende-se que tudo o

que é experimentado é uma expressão das próprias ações passadas. Situações difíceis passam a ser conscientemente evitadas e, portanto, nova negatividade deixa de ser gerada. Compreender isso é como saber que não se pode usar esterco de cabra fresco para fertilizar rosas. Ao contrário, espera-se até que o tempo ou a distância tornem a situação mais fácil.

Ao utilizar os ensinamentos do Mahayana, passam-se a construir

relações baseadas em uma atitude iluminada. Neste ponto, Buda enfatizou que a raiva é o principal fator para o sofrimento e que o antídoto para a raiva é o amor. Principalmente em se tratando de um relacionamento amoroso, em que todos os prazeres vêm da habilidade de abertura e de confiança plena no outro, a raiva não pode existir. Nesse caso, o amor de um pode “podar os espinhos” do outro. Muitos homens com muita testosterona estariam perdidos sem as suas mulheres, e são homens que geralmente possuem uma maneira bastante protetora e heróica de dar abrigo a seus amigos e que são, portanto, capazes de desenvolver a atitude iluminada e proteger os demais, sob um ponto de vista além do pessoal.

Se o carma positivo e as boas impressões acontecem juntos nesse nível interior, pelo cultivo do idealismo, das qualidades protetoras, do amor e da energia para beneficiar os outros, a natureza “ilusória” de todos os fenômenos pode ser compreendida. Passa-se então a experimentar a sensação de se estar junto da pessoa amada em todos os momentos.

Existem diferentes níveis de relacionamento entre os casais, e todos eles podem ocorrer ao mesmo tempo, ainda que não necessariamente. O aspecto amoroso do relacionamento é o que faz duas pessoas serem um casal. É a parte mais vibrante, em que nossos desejos por uma boa vida sexual são esperançosamente satisfeitos e podemos experimentar o mais alto êxtase. Sem esse lubrificante, uma relação não pode se movimentar. Ainda assim, se isso for a única coisa que une duas pessoas, então esse relacionamento pode não durar muito.

Os relacionamentos tendem a ser mais duradouros quando outros níveis são também mobilizados. O sentimento de compartilhar lado a lado determinados projetos, como amigos, irmãos e parentes, dá ao relacionamento uma perspectiva bem mais ampla. O casal aprende a trabalhar junto e a elogiar-se mutuamente, não somente em nível sexual, como também em níveis práticos – como manter a resistência, quando o outro está cansado; encorajar o outro, quando ele não quer mais ir adiante; ou fazer cócegas no outro, quando ele age de maneira demasiadamente dura e se torna impossível. Às vezes é até bom ter uma relação com uma qualidade do tipo “pai-filho”, ainda que isso seja visto, muitas vezes, como a morte da diversão noturna. Todos aqueles que puderam usufruir do apoio de pais amorosos sabem o quanto esse amor dado agregou valor a suas próprias vidas. Quando os pais amorosos morrem, perdem-se aqueles que mais fizeram por nós nesta vida. Se parte desta firme e afetiva atitude flui em um relacionamento, então ele será sustentado e estável.

Quanto mais aspectos puderem ser experimentados em um mesmo relacionamento, mais rico ele será. Descobrir e desfrutar esses outros aspectos por algum tempo e recuperar a atração física podem salvar o aspecto amoroso de um relacionamento. É claro que deve existir sempre uma parcela de atração sexual, já que, caso contrário, haveria perda de interesse.

### União das energias masculina e feminina

No Grande Caminho, a iluminação é descrita como a união do amor/compaixão com o vazio. No Caminho do Diamante, em contrapartida, isso é visto como a experiência direta da inseparabilidade da alegria e do espaço. Então, obviamente, o amor e a paixão estão, de alguma forma, relacionados à alegria (ao êxtase). Ambos levam à experiência da verdadeira natureza da mente. No Caminho do Diamante, tenta-se abrir a porta que leva à sala da verdade, através do prazer máximo. Por isso esses ensinamentos algumas vezes são considerados secretos, uma vez que seu significado só é revelado para aqueles com maturidade suficiente para possuí-lo. Aqui, a união entre o masculino e o feminino é vista como um banquete, como a união entre espaço e alegria. Uma simples conclusão que pode ser tirada no nível da vida

diária é que, se uma experiência não é prazerosa, ela não pode representar a mais alta verdade.

A verdade e a alegria também não podem ser separadas. O que parece então é que ainda existe muito a ser aprendido, e certamente é sábio checar se os níveis interno e externo estão revelados e estáveis.

As mulheres, com sua capacidade de carregar uma criança e de dar à luz, são vistas como mantenedoras da sabedoria nos mais altos ensinamentos budistas. Os Budas femininos são os doadores das cinco sabedorias. O encontro com essa sabedoria é geralmente descrito como um desafio, porque o praticante precisa abdicar de idéias fixas sobre a realidade. As Dakinis são as “mães da sabedoria”. Nesse contexto, parece um grande absurdo quando os deuses criadores são descritos, em diversas tradições, como masculinos.

Por outro lado, o sistema de energia de um homem expressa maior jocosidade, poder e prazer. É por isso que afortunadamente a infantilidade em um homem nunca morre. Um homem pode com mais facilidade irradiar para si mesmo. Ele não tem, como as mulheres, uma tendência tão grande para o apego. Ao trabalhar como um campo búdico iluminado, ele apresenta quatro diferentes atividades para o mundo: um poder pacificador, um poder incrementador, um poder fascinador e outro protetor.

Quando se trabalha com o budismo do Caminho do Diamante, tenta-se moldar a visão que se tem do mundo, passando a vê-lo como um perfeito e vibrante campo búdico. Isso só funciona quando existe um oceano de boas impressões, além de boas ações e atitude amorosa. Tudo isso forma a base da sabedoria, conforme os mais altos ensinamentos. A diferença é que aqui passa-se a entender que o amor e o prazer são expressões naturais da nossa mente e estão aí automaticamente se a pessoa relaxar e deixar de se prender a visões falsas. Desta forma, é inevitável que se encontre um professor que possa nos introduzir na mais alta visão nos passe a confiança da nossa própria natureza búdica.

Um casal que pratica o budismo do Caminho do Diamante sabe que o relacionamento não é o mais importante refúgio, mas, sim, uma fonte para um rápido desenvolvimento. Ao se levar adiante todos os níveis de um relacionamento, isso externamente se torna um bom exemplo, enquanto internamente se torna apto a multiplicar a própria atividade para o benefício de todos e, secretamente, vê-se o outro no mais alto nível e abrem-se níveis profundos de êxtase para os dois. Quando dificuldades acontecem, os parceiros podem lembrar um ao outro a mais elevada visão budista – que todos os acontecimentos só fazem por mostrar a riqueza da mente. Por fim, meditar junto definitivamente fortalece a conexão entre os dois, elevando-os a um nível além do pessoal. **B**