

## Meditação na Equanimidade

### Acalmando a mente

Concentre a atenção na respiração. Use uma das várias meditações baseadas na respiração (contagem das respirações, meditação dos nove ciclos de respirações) ou as meditações de plena atenção para ajustar a mente ao momento presente e a um estado mais concentrado.

### Motivação

Sente-se confortavelmente e gere a intenção firme de fazer esta meditação para superar a parcialidade e o preconceito egocêntrico e desenvolver a mente de perfeita equanimidade e equilíbrio para com os outros.

### A meditação

Imagine três pessoas no espaço à sua frente: alguém de quem você gosta, alguém de quem você não gosta, e alguém que lhe é indiferente. Retenha estas três imagens em sua mente durante toda a meditação.

Primeiramente, concentre-se em seu amigo. Permita que os seus sentimentos por aquela pessoa venham fortemente à tona. Sinta a sua convicção de que essa pessoa é verdadeira e decididamente *amiga*, ou seja, uma pessoa boa para você e que satisfaz as suas necessidades e desejos. Além disso, sinta como você realmente deseja que essa pessoa seja feliz. Identifique-se com esses bons sentimentos.

Agora, mude a sua atenção para o seu inimigo, a pessoa de quem você não gosta e que não é gentil com você, que não satisfaz suas necessidades; que o aborrece e o deixa com raiva; alguém que o magoa. Observe cuidadosamente essa pessoa. Perceba atentamente os sentimentos que você tem em relação a ela.

Finalmente, volte a sua atenção para o suposto estranho, a pessoa que você mal conhece, e de quem nem gosta nem deixa de gostar. Observe cuidadosamente essa pessoa e fique atento aos seus sentimentos de indiferença.

Agora, considere e reconheça que a natureza de seu relacionamento com cada uma dessas três pessoas e os rótulos que você colocou em cada um desses relacionamentos se baseia exclusivamente no que elas fazem ou não fazem por você, no momento. Pense nas pessoas que já foram seus amigos, mas que depois passaram a ser seus inimigos, e vice-versa, ou em estranhos que passaram a ser amigos ou inimigos. Cada um desses rótulos é temporário e impermanente, exatamente como é a situação atual.

Agora, volte a atenção novamente para o amigo e imagine uma situação que faria a amizade terminar. Imagine o seu amigo se voltando contra você; experimente o ressentimento, a raiva e a mágoa que você sentiria em tal situação. Você ainda nutre sentimentos afetuosos e calorosos por aquela pessoa? Ainda quer o bem dele ou dela? Deseja que aquela pessoa seja feliz? Onde está seu “amigo” agora?

Lembre-se de que essa pessoa não era seu amigo antes de se conhecerem. Reconheça como essa pessoa poderia deixar de ser seu amigo agora, assim como você imaginou.

Pense como não há motivo concreto para ter sentimentos de bondade e afeto apenas pelo amigo do momento presente. Os relacionamentos mudaram no passado e continuarão a mudar. O amigo de hoje pode se tornar o inimigo de amanhã.

Agora, volte a sua atenção para o inimigo atual. Imagine uma situação em que vocês ficassem próximos – um interesse em comum, uma palavra de elogio ou gentileza. Observe cuidadosamente a pessoa e os seus sentimentos em relação a ela. Os seus sentimentos estão ficando mais leves? Mais calorosos? Você *pode* aprender a ter sentimentos calorosos pelos seus inimigos. Isso já aconteceu antes e acontecerá outras vezes. Por que motivo nós nos agarramos de modo tão forte ao conceito de que essa pessoa é decididamente um “inimigo”?

Agora, dirija a sua atenção ao desconhecido. Imagine como um ato de bondade ou de raiva por parte dessa pessoa poderia transformá-la imediatamente em um amigo, ou em um inimigo, respectivamente. Não existe ali um desconhecido inerente e definitivo. Não há qualquer motivo concreto para os sentimentos de indiferença que nutrimos por aquelas pessoas. Lembre-se de que os seus atuais amigo e inimigo já foram anteriormente desconhecidos e que esse inimigo poderia se tornar agora um amigo ou inimigo.

Mantenha a sua atenção consciente nessas três pessoas visualizadas à sua frente. Pense na frágil impermanência desses relacionamentos. A sua crença equivocada na concretude dos rótulos de amigo, inimigo e desconhecido é unicamente o que mantém sua mente afastada da possibilidade de mudança e de fluidez.

O amigo, o inimigo e o desconhecido desejam a felicidade tanto quanto você e, nesse sentido, somos todos iguais. Além disso, todos são iguais quanto a possuir o potencial de desenvolver as suas mentes ao máximo e alcançar a clareza e compaixão supremas. As diferenças que vemos nas pessoas são superficiais e se baseiam unicamente em nossas visões egocêntricas equivocadas e estreitas. Na verdade, todos são iguais no sentido de merecer a nossa compaixão e cuidados.

Nada disso significa que não devemos ter discernimento. No nível prático, a nossa habilidade de distinguir entre ações e indivíduos é necessária. Naturalmente nos sentimos mais próximos de algumas pessoas e é prudente manter distância de outras. De forma alguma isso contradiz a meditação acima.

O objetivo desta meditação é desenvolver interesse e consideração iguais por todos, pelo seu bem-estar, quer eles estejam nos ajudando ou nos causando mal no momento, e perceber que os rótulos que aplicamos aos outros são muitas vezes arbitrários, equivocados e extremamente mutáveis.

## Dedicação

Finalmente, dedique a energia positiva e os *insights* obtidos para o bem-estar e a felicidade de todos os seres viventes.

### Colofão:

Composto pela Ven. Connie Miller baseado na Meditação de Equilíbrio do livro *Como Meditar*, de Kathleen McDonald, Editora Pensamento, 1984.