

MEDITAÇÃO SOBRE A GENTILEZA

Piero Ferrucci

www.pieroferrucci.it

Como fazer para ser gentil?

Existem técnicas para desenvolver um certo modo de ser e de agir?

A resposta é sim: podemos cultivar as qualidades da alegria, da confiança, da fé, da empatia, da generosidade e outras. Antes, porém, precisamos verificar uma condição essencial: que nossa relação com essas qualidades seja boa. Se, ao pensarmos nelas, sentirmos irritação, sentimento de culpa, inadequação, se nos julgarmos de modo negativo, essas serão interferências que nos desgastam e nos oprimem. Para que usar a gentileza como desculpa para nos fazer mal? Não precisamos disso! Quando qualquer desses personagens (sentimento de culpa ou de inadequação, irritação) aparecem, não podemos ignorá-los. Precisamos compreender de onde vêm e de que modo nos condicionam. Precisamos também observá-los pois poderiam causar desastres.

A gentileza oferece a possibilidade de tornar a vida mais fácil e mais feliz. No entanto, só podemos cultivá-la se estivermos convictos que a desejamos de fato. A gentileza não pode ter origem num mal estar em relação ao dever nem a partir de uma constrição externa. A verdadeira gentileza nasce espontânea no coração. As qualidades da gentileza não devem ser usadas como instrumentos de tortura - esse é um uso impróprio que contradiz o que pleiteamos. Como podemos criticar a nós mesmos por não sermos suficientemente tolerantes, ou duvidar de nossa confiança, ou ainda deprimir-se porque não sentimos alegria suficientemente? Pare! Alarme! Direção errada! Lembremos que não é possível ter todas as qualidades de modo completo e perfeito. O que queremos nos tornar? Papai Noel? As várias qualidades da gentileza são na realidade vias de libertação. São meios para ampliar a gama das nossas ideias e das nossas emoções e, assim, enriquecer nossa vida e a dos outros.

Não são uma nova lei a acrescentar às outras que já regulam nossa vida e que eventualmente nos limitem, mas são uma via que nos conduz em direção a novas possibilidades.

Tendo em vista essa premissa essencial, vejamos os modos práticos para cultivar a gentileza e suas qualidades.

1. Reflexão

Antes de mais nada, pense a respeito. Digamos que por dez minutos, num período de um mês, pensamos a respeito de uma das qualidades da gentileza. Registramos todas as ideias que vêm à mente. Examinamos o assunto de todos os lados possíveis. Perguntamo-nos sobre suas características, o significado, as ramificações. Questionamos-nos sobre como seria nossa vida se expressássemos essa qualidade de modo mais frequente. Não se assustar em relação aos momentos em que não nos vem mais nada em mente. Podem aparecer as mesmas ideias iniciais e pensamos ter esgotado a questão. Porém, continuamos a reflexão. Desse modo, vamos mais fundo na questão, nos apropriamos dela. Nos tornamos aquilo que pensamos. Quando pensamos a respeito de nossas infelicidades, nos tornamos amargos. Ao pensar na gentileza nos tornamos gentis. Essa é a meditação.

2. Visualização

O segundo modo é imaginar já ser assim, ser gentil. Por exemplo, se a qualidade por nós escolhida for a confiança, imaginamos vividamente já ser confiantes. Imaginamos o calor e o

Bem-estar que sentimos ao ser confiantes. Imaginamos já ter todas as emoções que emergem com a confiança. Imaginamos que estilo de pensamento adotaríamos se fôssemos mais confiantes: por exemplo, seremos mais otimistas.

Pode-se imaginar qualquer coisa que ainda não exista já que na imaginação tudo é possível. Quando imaginamos ser de um certo modo, nosso sistema nervoso aprende a sê-lo. Nos tornamos aquilo que imaginamos ser.

3. Símbolos

O terceiro modo é através da simbologia. Podemos visualizar por alguns minutos um símbolo que representa a gentileza ou uma de suas qualidades: um sol que irradia

uma luz calorosa e benéfica, por exemplo, ou uma fonte de água puríssima... ou uma árvore secular que acolhe e protege seres vivos entre seus numerosos galhos... ou as mãos de duas pessoas que se tocam e se apertam... ou qualquer outra imagem significativa para nós. Os símbolos constituem o meio mais eficaz para falar com nosso inconsciente por ser a sua linguagem, são uma porta que se abre sobre a dimensão psicológica e espiritual que queremos evocar em nós mesmos.

4. Ação

O quarto modo é a ação. Fazer algo gentil: as ocasiões não nos faltam! Escrever uma carta para elevar o moral (o ânimo) de alguém, ou preparar o café para um amigo que esteja cansado, ou ler uma história a uma criança antes de dormir. Aprendemos fazendo. Qualquer ato nosso evoca estados de ânimo e pensamentos que lhe correspondem. Somos todos aprendizes: aprendemos a ser gentis realizando atos de gentileza.

A gentileza pode ser cultivada. Como qualquer outra qualidade ou comportamento. Pensemos numa horta. Ali podemos cultivar os legumes que quisermos. Primeiro os escolhemos. Iniciamos preparando o terreno, depois semeamos, depois adubamos e regamos. Em seguida, com atenção, acompanhamos aquilo que está crescendo. Do mesmo modo podemos nos relacionar com nossas ações, nossos pensamentos, nossas imagens mentais e, sobretudo, com a atenção e a repetição, podemos escolher hoje aquilo que queremos nos tornar amanhã.