

Como acalmar e ajudar alguém enfurecido

Pergunta: “Querido Thay, parece que esta semana estamos praticando sobre os aspectos de lidar com a raiva, e uma adolescente lhe pergunta: Querido Thay, Alguma vez você já foi capaz de acalmar e ajudar uma pessoa que estivesse completamente enraivecida e explodindo de raiva?”

Resposta: Thay tem sido capaz de lidar com sucesso com um certo número de pessoas que ficam com raiva de Thay por ciúmes e percepções erradas. Às vezes leva muito tempo para uma pessoa se acalmar e se transformar. Essas pessoas existem mesmo no clero e na sociedade comum. A maneira de Thay é muito simples: Não responder ao ataque ou insulto. Nunca responder a um insulto, ou ataque, nem para explicar. Silêncio completo. Eu não tento me justificar ou fazer qualquer coisa, pois isso pode causar que a outra pessoa fique mais irritada e assim por diante. Então, inspire, expire e aceite. Não responda, não reaja.

Então Thay pode fazer ainda melhor porque, alguns dias depois, ou alguns meses depois, eu posso escrever uma carta de amor para ele ou para ela. Eu já fiz isso várias vezes. Alguém te traiu, te fez sofrer muito, fez com que sua comunidade sofresse muito e mesmo assim você é capaz de escrever uma bela carta para ele, para ela, para ajudá-lo ou ajudá-la a sofrer menos. Às vezes leva tempo para que aquela pessoa sofra menos e deixe de estar com raiva, mas sempre tem efeito.

No Vietnã, tínhamos uma comunidade muito bonita, um centro de prática chamado 'Prajna'. Havia cerca de 400 jovens monásticos vivendo lá e praticando. Eles geraram uma grande quantidade de energia, de harmonia e fraternidade e paz. Muitos jovens leigos vinham e praticavam com a gente. Ficava numa área de montanhas, ainda assim, havia vezes em que 5 mil jovens vinham e participavam, ficando em retiro por 5 ou 6 dias e se transformavam. Era um movimento e tanto. As pessoas estavam muito entusiasmadas. Mas em um país como o Vietnã isso não parece seguro para aqueles que comandam o país. Eles têm medo de algo que seja muito forte, têm medo daquilo que não podem controlar.

Então, houve uma tentativa de dismantelar o centro de prática. Os nossos jovens monges e monjas tentaram resistir com compaixão, não-violência, por mais de um ano e meio. E, finalmente, não puderam mais resistir porque enviaram pessoas violentas para nossos centros. Eles destruíram, queimaram, atacaram. Cortaram a eletricidade, a água. Eles gritavam, insultavam. Eles organizaram centenas de pessoas para vir e insultar, quebrar e destruir. Finalmente, tivemos que evacuar o local e fomos para um templo na região, para nos refugiarmos.

Mas eles continuaram a pressionar. até que tivemos que sair daquele local. Muitos desses jovens monges e monjas estão agora se refugiando na Tailândia, Alemanha, França, América. Nós fomos capazes de identificar aqueles que tentaram destruir o local. Thay tem enviado palavras a eles de que nós não os odiamos, porque eles devem ter sido vítimas de percepções erradas que podem dar nascimento ao medo. e raiva. Discípulos de Thay, no Vietnã, têm enviado livros do Thay a eles, como presentes. É possível responder à violência e raiva com amor. Essa é a maneira que nós sempre seguimos: responder usando compaixão. e compreensão, para responder à violência, compreensão errada e assim por diante.

Durante o período em que Thay organizou a Escola da Juventude para Serviços Sociais nós treinamos centenas de jovens dedicados, monges e leigos a irem para o interior e ajudarem vítimas da guerra e às pessoas pobres a se organizarem em termos de saúde, educação, e desenvolvimento econômico para melhorar a qualidade de vida no interior. Muitos de nós fomos reprimidos, muitos de nós foram mortos durante o serviço. Porque, durante a guerra nós não quisemos nos unir a um dos lados combatentes. Nós queríamos aceitar os dois lados. Nós queríamos reconciliação e paz, ao invés de continuar a guerra.

Por isso nós éramos vítimas de repressão pelos dois lados, mas nós sempre respondemos com compaixão. Depois deles terem matado alguns de nós, organizamos uma cerimônia de funeral e declaramos: “Nós não odiamos aqueles que nos mataram. Porque nós sabemos que eles são

vítimas de percepção errada que deu nascimento à raiva e medo. Nós desejamos que eles olhem e nos entendam melhor. Nossa intenção não é de machucá-los, apenas de ajudar as pessoas no interior, vítimas da guerra, órfãos e pessoas pobres.” No começo, a repressão, a violência continuaram, mas mais tarde esses atos de repressão começaram a diminuir.

Existe um efeito. Isso foi o que nós experimentamos na década em que praticamos e servimos no Vietnã. Eu acredito que no livro escrito pela Irmã Chan Khong, '*Learning True Love*' são contadas algumas histórias como essa. Vocês podem ler '*Learning True Love*'. A Irmã Chan Khong também escreveu um artigo no meu romance impresso '*The Novice*'. Vocês podem ler também o livro '*The Novice*' e conhecer um número de coisas como essa.

Assim, utilizar compaixão e compreensão contra a violência e falta de compreensão é uma boa prática. Isso pode trazer resultado se você tiver paciência o suficiente na prática. Algumas das pessoas da polícia vieram para os nossos retiros na Tailândia, e mesmo em Plum Village, para praticar. Essa é uma vitória para ambos: para nós e para eles.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em maio de 2014 – transcrito do vídeo do YouTube
(<https://youtu.be/v1ie-LwEDHY>)
Traduzido por Buda Virtual, Fábio Valgas e Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*