

Como deixar a raiva sair

Pergunta: Quando estou com raiva, como faço para deixar minha raiva sair?

Thay: Como deixar minha raiva sair? Você acha que sua raiva veio de fora, entrou e agora você quer deixá-la sair de novo? Tem certeza de que a raiva vem de fora? Essa é uma contra pergunta.

Em Plum Village, aprendemos como lidar com nossa raiva, como cuidar de nossa raiva. A raiva não é algo agradável. É como a lama. Mas sem a lama, não podemos cultivar flores de lótus. Então a lama é útil, de alguma forma. Então sua raiva é útil, de alguma forma. Talvez você não deva deixar escapar, você não deve jogá-la fora. Se você souber fazer bom uso de sua raiva, poderá cultivar o lótus da paz, da alegria e do perdão. Este é um ensinamento muito profundo em Plum Village. Temos aprendido sobre isso.

A raiva vem "para cima", não de fora, mas de dentro. Porque não entendemos, é por isso que não podemos amar. Se olharmos profundamente, se ouvirmos profundamente, seremos capazes de entender. Quando entendemos, existe amor. Quando há amor, a raiva simplesmente se transforma.

Você não precisa pegar a raiva e jogá-la fora. Na verdade, a raiva é algo que você pode usar. Se você abraçar essa raiva em compreensão, em compaixão, então, a raiva se torna algo como o amor, como compaixão.

Vou te dar um exemplo. Um outro sujeito, esta manhã, disse algo desagradável para você. Ele fez algo ou disse algo desagradável para você, e você sofreu. A raiva está surgindo. Normalmente, se você não é uma boa praticante, você quer dar um soco naquele menino ou menina, para puni-lo. E isso é raiva "dentro" de nós. E essa raiva é uma espécie de lama para manchar tudo.

Portanto, precisamos estar cientes de que temos que lidar com essa lama da raiva e não deixar que a lama nos manche e à outra pessoa. Então, você pode querer inspirar, calmamente, conscientemente, e olhar para aquele menino ou menina.

E o que você vê nele ou nela? Você vê que há uma violência nele. Existe raiva, sofrimento nele ou nela. Se aquele menino ou menina estivesse feliz, ele ou ela não teria dito algo maldoso assim. Ele ou ela não teria feito algo violento assim. Mas, ele não tem a felicidade nele. É por isso que ele sofre. Quando ele sofre assim, quer se livrar de seu sofrimento, dizendo algo maldoso para você, ou fazendo algo indelicado com você. Ele acha que, fazendo isso, vai sofrer menos. Isso não é muito inteligente.

Quando você olha e vê que aquele menino está infeliz, há raiva ou violência nele, e ele não sabe lidar com a violência nele, a infelicidade nele, é por isso que ele sofre. Quando ele sofre assim, é natural que ele faça as pessoas ao seu redor sofrerem também.

Quando você vê a raiva nele ou nela, e você entende essa raiva. você não está mais com raiva dele. Pobre menino. Pobre menina. Eles sofrem. Não quero puni-lo, fazê-lo sofrer mais. Eu quero fazê-lo sofrer menos. E você sorri para ele. Você diz: "Querido amigo, sei que você sofre. Não estou zangado com você, mesmo que você tenha dito algo assim para mim. Mesmo que você tenha feito algo assim comigo, porque você sofre muito. Então, eu não culpo você. Eu não estou com raiva de você. Estou inspirando e expirando. Eu entendo você, é por isso que não estou com raiva de você. Eu não sofro."

Você é uma boa praticante e ele ficará surpreso. Outras pessoas vão reagir de maneira diferente. Vão bater nele ou dizer-lhe algo muito cruel. Mas você não está fazendo isso. Você está reagindo de uma maneira muito diferente; com ternura, com bondade amorosa, sorrisos. Ele ficará surpreso. Um dia, ele vai te perguntar: "Como você pode fazer isso? Quando alguém disse algo muito brutal, muito cruel, e fez algo violento assim e você ainda pode manter a calma, sua paz. Como?"

Então, você conta a ele, você conta a ela como você veio para Plum Village e aprendeu esse tipo de respiração consciente, e reconhece a raiva em você mesmo, e naquela pessoa. Então, você vem aqui muito jovem, e nós aprendemos essas coisas maravilhosas. Você pode compartilhar isso com seus amigos quando voltar para a escola.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em maio de 2014 – transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/1zYvA5QodXs>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>