

Como posso não deixar minha raiva explodir e machucar os outros?

Pergunta: Querido Thay, querida Sangha: Às vezes, controlo muita raiva que surge. Guardo-a dentro de mim, mas de repente explode. Deixo sair tudo de uma vez, sem saber o porquê e sem conseguir me controlar naquele momento. Quando toda a minha raiva explode, magoo a outra pessoa e também a mim mesma. Naquele momento não tenho compaixão pelo outro, porque não tenho consciência disso. Depois de me acalmar, depois que a minha raiva explodiu e eu a deixei sair, sinto compaixão e tenho consciência de que fiz o outro sofrer. Mas no momento em que minha raiva explode, não consigo fazer nada. Como posso não deixar isto acontecer?

Thay: Controlar não é suficiente. Controlar pode ser suprimir. Suprimir não é bom, porque está sempre presente, você prende, mas ela ainda está lá. Então, suprimir não é bom. Temos que transformar e para transformar você precisa de compaixão. O único antídoto para a raiva, a violência, é a compaixão. Não há outro caminho. Mas como fabricar compaixão? Como gerar a energia da compaixão? Essa é a verdadeira questão.

Neste retiro aprendemos a fazer isso, reconhecendo o sofrimento, porque o sofrimento naquela pessoa é a causa de ação dela ou de suas palavras que podem fazer você sofrer. A raiva nela rega a raiva em você. A violência nela rega a violência em você. É por isso que temos que inspirar e expirar conscientemente e olhar, para ver que a outra pessoa é vítima de sua própria violência, seu próprio sofrimento, sua própria incompreensão.

Isso é muito importante. Este é o ensinamento do Buda: olhe para o sofrimento e entenda o sofrimento. Quando você entende seu próprio sofrimento, você pode entender o sofrimento da outra pessoa. Entender o sofrimento sempre traz compaixão e somente a compaixão pode transformar a raiva e a violência.

Há aqueles de nós que pensam que podemos tirar o bloco da raiva de nós, como fazer uma cirurgia. Mas você não pode fazer isso com a raiva. Você não pode tirar a raiva de você. Você só pode transformá-la. A raiva pode ser transformada internamente em outra coisa. A raiva pode ser transformada em compreensão e compaixão.

Esse é o trabalho do praticante: olhar para o sofrimento, seu próprio sofrimento e o sofrimento da outra pessoa, e tentar entender a causa. Essa é a maneira de gerar a energia da compaixão. Quando a compaixão está lá, ela transforma a raiva. Você não precisa tirá-la. Há aqueles que tentam tirá-la.

Há quem aconselhe a extraí-la pela prática da chamada "ventilação". É como se houvesse fumaça no seu quarto e você quisesse ventilar a fumaça para expulsá-la. A solução é ir para o seu quarto, trancar a porta e tentar socar, bater no seu travesseiro, bater por dez, quinze minutos. Eles acreditam que, ao fazer isso, você pode extrair a raiva de si mesmo. "Estou ciente de que a raiva está lá." "Eu quero extrai-la." Porque eles acham que é mais seguro socar um travesseiro do que bater na outra pessoa diretamente. Eles chamam isso de "extrair a raiva do seu sistema". Mas não funciona. Pode tornar a sua raiva mais forte. É como ensaiar sua raiva. Eles chamam isso de "entrar em contato com sua raiva".

É bom entrar em contato com sua raiva. O Buda também nos aconselha a inspirar, ir para casa, entrar em contato com sua raiva, abraçá-la ternamente e olhar profundamente para ela. Mas nessa prática de bater no travesseiro, você não entra realmente em contato com sua raiva. Você é uma vítima de sua raiva. Você não está entrando em contato.

Você nem está em contato com o travesseiro mesmo que esteja batendo nele, porque se estivesse realmente em contato com seu travesseiro, saberia que é apenas um travesseiro. É engraçado bater em um travesseiro. O travesseiro é inocente. Então, se você não consegue entrar em contato com o travesseiro, não consegue entrar em contato com sua raiva. E se continuar assim, talvez um dia, encontrando a outra pessoa na rua, você queira bater diretamente e pode acabar preso. Então, este trabalho não parece ajudá-lo a se livrar da raiva.

De acordo com a prática que o Buda recomenda, você tem que voltar para casa e reconhecer a raiva e tentar contê-la com a energia da atenção plena. Isso é chamado de atenção plena da raiva.

Atenção plena é sempre atenção plena de algo. Quando bebo meu chá e me torno consciente de que estou aqui e agora bebendo meu chá, isso é atenção plena de beber. Quando respiro conscientemente, isso é atenção plena da respiração. Quando caminho conscientemente, isso é atenção plena de caminhar. Então, quando volto para casa, para mim mesmo, reconheço minha raiva e abraço minha raiva, a raiva se torna o objeto da minha atenção plena. Isso é chamado de atenção plena da raiva.

Existem duas energias. Primeiro, há a energia da raiva. A segunda energia é a energia da atenção plena. Para ter essa energia, você tem que praticar a respiração e o caminhar conscientemente. Com a segunda energia, você reconhece a primeira energia e a abraça ternamente. Você não a suprime, mas a abraça ternamente, como uma mãe abraçando seu bebê sofredor.

Quando a energia da atenção plena abraça a energia da raiva, você sofre menos. É como a luz do sol abraçando a flor de lótus. A flor de lótus recebe o calor, a energia, para florescer. Então, quando você usa a energia da atenção plena para abraçar sua raiva, você sofre menos, obtém alívio. Você sofre menos. Se você olhar mais profundamente, poderá identificar a causa de sua raiva. Pode ser uma percepção equivocada. Pode ser sua incapacidade de ver o sofrimento da outra pessoa.

Se você identificar sua percepção equivocada ou se puder ver o sofrimento da outra pessoa, de repente, esse tipo de compreensão e visão faz a compaixão surgir. E quando a compaixão surge, ela é um tipo de néctar que faz você sofrer menos imediatamente. Você obtém alívio e você pode transformar a raiva.

Essa prática sempre funciona. Você sabe que em Plum Village, no passado, costumávamos patrocinar grupos de palestinos e israelenses para praticar. Há muito mal-entendido, raiva e suspeita em cada grupo e se eles puderem ficar por duas semanas, a transformação e a cura podem ser possíveis. Praticamos acalmar e liberar a tensão. Praticamos entrar em contato com as maravilhas da vida para nos nutrir. E também praticamos a respiração para reconhecer nossa desconfiança, nosso medo, nossa raiva.

Então nos sentamos e tentamos ouvir uns aos outros e contamos ao outro grupo sobre nosso próprio sofrimento, nosso próprio medo. Usamos a prática do quarto treinamento de atenção plena: Fala Amorosa e Escuta Profunda. Você pode contar a eles tudo o que está em seu coração: seu sofrimento, seu medo, sua raiva. Mas você conta de tal forma que a outra pessoa, o outro grupo, possa entendê-lo. Ajude-os a entender.

Durante o tempo em que você fala, você não condena, você não culpa. Você apenas tenta ajudá-los a entender o quanto você, seu povo e seus filhos sofrem. Dessa forma, você os ajuda a entender o seu sofrimento.

Então será a sua vez de sentar e ouvir o sofrimento deles. Eles lhe contarão o sofrimento deles, o medo deles, a raiva deles, o desespero deles e você precisa ouvir. E, enquanto eles falam, você pode perceber que eles têm percepções erradas sobre você e você quer corrigi-los. Mas, de acordo com essa prática, você não deve corrigi-los. Porque se você os corrigir enquanto eles falam, transformará a sessão em um debate. Essa não é a prática da escuta profunda.

Você diz: "Ah, eles dizem coisas erradas porque não viram a verdade. Mas eu tenho tempo para ajudá-los a corrigir suas percepções em alguns dias, porque eles estarão lá por mais uma semana. Então, em alguns dias, teremos a chance de contar a eles, de dar-lhes o tipo de informação que pode ajudá-los a corrigir suas percepções. Mas não agora. Agora temos que ouvir, ouvir atentamente."

Ouvir assim se chama "escuta compassiva". E se você souber ouvir com compaixão por uma hora, eles sofrerão menos. Então, estamos praticando a compaixão. Estamos dando a eles a chance de sofrer menos. Essa é a prática do quarto treinamento de atenção plena: ouvir com compaixão para ajudar outras pessoas a sofrer menos.

Você pode fazer isso com seu marido, sua esposa, seu filho, sua filha, seu pai ou sua mãe. Ouvir para que eles tenham a chance de esvaziar seus corações. Isso é compaixão. Depois de uma semana de prática, somos capazes de remover muitas percepções equivocadas. Aumentamos nossa compreensão mútua e os dois grupos podem se sentar, dar as mãos para fazer meditação caminhando e compartilhar uma refeição juntos. A fraternidade, a irmandade, nasce.

Esta é uma prática muito importante. Acreditamos que os políticos precisam aprender essa prática. Quando chegam a uma negociação de paz, devem seguir as instruções de acalmar-se, liberar-se, reconhecer o sofrimento interior, reconhecer o sofrimento da outra pessoa. E se eles passarem uma ou duas semanas praticando assim, suas negociações de paz serão frutíferas. Eu acho que nas escolas de ciências políticas os alunos precisam aprender esse tipo de prática. Eles não precisam ser budistas para aprender.

Esta é uma ética aplicada que pode ser ensinada em qualquer tipo de escola, incluindo o ensino fundamental. Porque as crianças podem aprender a prática e se reconciliar com seus irmãos e irmãs, com seus pais e até mesmo ajudá-los. Há muitos retiros organizados para jovens e crianças e as crianças se transformam quando conseguem ver o sofrimento no seu pai, na sua mãe. Elas voltam para casa depois do retiro, ouvem seus pais e os ajudam a sofrer menos. É um milagre. Sempre acontece em nossos retiros.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em maio de 2014– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/fn0dshcg2-8>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*