

## **Consumindo a raiva**

Todos nós precisamos saber como lidar e cuidar de nossa raiva. Para fazer isso, devemos prestar mais atenção ao aspecto bioquímico da raiva, porque a raiva tem suas raízes em nosso corpo e também em nossa mente. Quando analisamos nossa raiva, podemos ver seus elementos fisiológicos. Temos que olhar profundamente como comemos, como bebemos, como consumimos e como lidamos com nosso corpo em nossa vida diária.

Nos ensinamentos do Buda, aprendemos que nosso corpo e mente não estão separados. Nosso corpo é nossa mente e, ao mesmo tempo, nossa mente também é nosso corpo. A raiva não é apenas uma realidade mental porque o físico e o mental estão ligados um ao outro e não podemos separá-los. No budismo, chamamos a formação corpo/mente de namarupa. Namarupa é a psique-soma, a mente-corpo como uma entidade. A mesma realidade às vezes aparece como mente e às vezes como corpo.

Analisando profundamente a natureza de uma partícula elementar, os cientistas descobriram que às vezes ela se manifesta como uma onda e às vezes como uma partícula. Uma onda é bem diferente de uma partícula. Uma onda pode ser apenas uma onda. Não pode ser uma partícula. Uma partícula pode ser apenas uma partícula, não pode ser uma onda. Mas a onda e a partícula são a mesma coisa.

A mesma coisa acontece com a mente e o corpo. Nossa visão dualística nos diz que a mente não pode ser corpo e o corpo não pode ser mente. Mas, olhando profundamente, vemos que corpo é mente, mente é corpo. Se pudermos superar a dualidade que vê a mente e o corpo como inteiramente separados, chegaremos muito perto da verdade.

Muitas pessoas estão começando a perceber que o que acontece com o corpo também acontece com a mente e vice-versa. A medicina moderna está ciente de que a doença do corpo pode ser o resultado de uma doença da mente. E as doenças em nossas mentes podem estar conectadas às doenças em nossos corpos. Corpo e mente não são duas entidades separadas - são uma só. Precisamos cuidar muito bem de nosso corpo se quisermos controlar nossa raiva. A forma como comemos, a forma como consumimos, é muito importante.

Nossa raiva, nossa frustração, nosso desespero têm muito a ver com nosso corpo e com a comida que comemos. Devemos elaborar uma estratégia de comer, de consumir, para nos proteger da raiva e da violência. Comer é um aspecto da civilização. A maneira como cultivamos nossa comida, o tipo de comida que comemos e a maneira como comemos tem muito a ver com a civilização, porque as escolhas que fazemos podem trazer paz e aliviar o sofrimento.

A comida que comemos pode desempenhar um papel muito importante em nossa raiva. Nossa comida pode conter raiva. Quando comemos a carne de um animal com a doença da vaca louca, a raiva está presente na carne. Mas também devemos olhar para os outros tipos de alimentos que comemos. Quando comemos um ovo ou uma galinha, sabemos que o ovo ou a galinha também podem conter muita raiva. Estamos comendo raiva e, portanto, expressamos raiva.

Hoje em dia, as galinhas são criadas em fazendas modernas de grande escala, onde não podem andar, correr ou buscar alimento no solo. Eles são alimentados apenas por humanos. Eles são mantidos em pequenas gaiolas e não podem se mover. Eles têm que ficar de pé dia e noite. Imagine se você não tivesse o direito de andar ou correr. Imagine se você tivesse que ficar dia e noite em um só lugar. Você ficaria louco. Então as galinhas ficam loucas.

Para que as galinhas produzam mais ovos, os fazendeiros criam dias e noites artificiais. Eles usam iluminação interna para criar um dia e uma noite mais curtos, para que as galinhas acreditem que as vinte e quatro horas se passaram e, então, elas produzem mais ovos. Há muita raiva, muita frustração e muito sofrimento nas galinhas. Elas expressam sua raiva e frustração atacando as

galinhas próximas. Usam seus bicos para bicar e ferir uns aos outros. Fazem um ao outro sangrar, sofrer e morrer. É por isso que os fazendeiros agora cortam os bicos de todas as galinhas, para evitar que se ataquem por frustração.

Portanto, quando você come a carne ou o ovo dessa galinha, está comendo raiva e frustração. Portanto, esteja atento. Cuidado com o que você come. Se você comer raiva, se tornará e expressará raiva. Se comer desespero, expressará desespero. Se comer frustração, expressará frustração.

Temos que comer ovos felizes de galinhas felizes. Temos que beber leite que não vem de vacas raivosas. Devemos beber leite orgânico que vem de vacas criadas naturalmente. Temos que fazer um esforço para apoiar os agricultores a criar esses animais de uma forma mais humana. Também temos que comprar vegetais que são cultivados organicamente. É mais caro, mas, para compensar, podemos comer menos. Podemos aprender a comer menos.

Não apenas nutrimos nossa raiva com alimentos comestíveis, mas também com o que consumimos com nossos olhos, ouvidos e consciência. O consumo de itens culturais também está ligado à raiva. Portanto, desenvolver uma estratégia de consumo é muito importante. O que vemos nas revistas, o que vemos na televisão, também pode ser tóxico. Também pode conter raiva e frustração. Um filme é como um bife. Pode conter raiva. Se você o consumir, estará comendo raiva, comendo frustração. Artigos de jornais e até conversas podem conter muita raiva.

Você pode se sentir sozinho às vezes e querer conversar com alguém. Em uma hora de conversa, as palavras da outra pessoa podem envenená-lo com muitas toxinas. Você pode ingerir muita raiva, que expressará mais tarde. É por isso que o consumo consciente é muito importante. Quando você ouve as notícias, quando lê um artigo de jornal, quando discute algo com outras pessoas, está ingerindo o mesmo tipo de toxinas que ingere quando se alimenta sem prestar atenção.

Há quem se refugie na alimentação para esquecer a dor e a depressão. Comer demais pode criar dificuldades para o sistema digestivo, contribuindo para o surgimento da raiva. Ele também pode produzir muita energia. Se você não sabe como lidar com essa energia, ela pode se tornar a energia da raiva, do sexo e da violência.

Quando comemos bem, podemos comer menos. Precisamos de apenas metade da quantidade de comida que comemos todos os dias. Para comer bem, devemos mastigar a comida cerca de cinquenta vezes antes de engolir. Quando comemos muito devagar e transformamos o alimento em nossa boca em uma espécie de líquido, absorvemos muito mais nutrição por meio de nossos intestinos. Se comermos bem e mastigarmos a comida com cuidado, obteremos mais nutrição do que se comermos muito, mas não digerirmos bem.

Comer é uma prática profunda. Quando como, aprecio cada pedaço da minha comida. Estou ciente da comida, ciente de que estou comendo. Podemos praticar a atenção plena ao comer - sabemos o que estamos mastigando. Mastigamos a comida com muito cuidado e com muita alegria. De vez em quando, paramos de mastigar e entramos em contato com amigos, família ou sangha - comunidade de praticantes - ao nosso redor. Apreciamos que é maravilhoso estar sentado aqui mastigando assim, sem nos preocupar com nada. Quando comemos conscientemente, não estamos comendo ou mastigando nossa raiva, ansiedade ou nossos projetos. Estamos mastigando a comida, preparada com amor por outros. É muito agradável.

Quando a comida em sua boca fica quase liquefeita, você sente seu sabor mais intensamente e a comida tem um gosto muito, muito bom. Você pode querer tentar mastigar assim hoje. Esteja atento a cada movimento de sua boca. Você descobrirá que a comida tem um sabor tão delicioso. Pode ser apenas pão. Sem manteiga ou geleia. Mas é maravilhoso. Talvez você também tenha um pouco de leite. Eu nunca bebo leite. Eu mastigo leite. Quando coloco um pedaço de pão na

boca, mastigo um pouco em plena consciência e depois pego uma colher de leite. Coloco na boca e continuo a mastigar com consciência. Você não sabe como pode ser delicioso apenas mastigar um pouco de leite e um pouco de pão. Quando o alimento se torna líquido, misturado à sua saliva, já está meio digerido. Portanto, quando chega ao estômago e aos intestinos, a digestão se torna extremamente fácil. Muitos dos nutrientes do pão e do leite serão absorvidos pelo nosso corpo. Você obtém muita alegria e liberdade durante o tempo que você mastiga. Quando você come assim, naturalmente come menos.

Quando você serve a si mesmo, esteja ciente de seus olhos. Não confie neles. São seus olhos que o empurram para comer demais. Você não precisa de tanto. Se você sabe como comer com atenção e alegria, percebe que só precisa da metade da quantidade que seus olhos dizem para comer. Tente por favor. Mastigar algo muito simples como abobrinha, cenoura, pão e leite pode acabar sendo a melhor refeição da sua vida. É maravilhoso.

*(Do livro "Anger" – Thich Nhat Hanh) Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*