

O caminho para lidar com as tempestades da vida

Quando temos uma grande emoção, como o desespero, o medo, a raiva e o ódio — essas emoções incendeiam-se como fogos que queimam e destroem o nosso corpo e a nossa mente. Sentimos que estamos morrendo. Não conseguimos suportar. É como quando uma tempestade se levanta, as árvores e as plantas parecem estar tombando. Então, quando uma grande emoção ou um grande sentimento nos invade, nos abalando, sofreremos imensamente porque é uma sensação dolorosa.

Basta olhar para o tronco de qualquer árvore, de pé, enfrentando a tempestade sozinha. Se olharmos para a copa frondosa da árvore, vemos todas as folhas e ramos se torcendo e se dobrando na direção para onde o vento sopra. E de pé, sozinha na tempestade, essa árvore parece muito frágil, como se estivesse prestes a se partir e cair a qualquer momento. O mesmo acontece conosco. Somos uma árvore enfrentando sozinhos a tempestade das grandes emoções. Nesses momentos, sofreremos muito. Queremos tirar a nossa própria vida porque pensamos que a morte é a única forma de acabar com essa dor.

Tantos jovens, sem saber como lidar com os seus grandes sentimentos e emoções, suicidaram-se — deitando-se nos trilhos do trem para serem atropelados, ou se atirando de cabeça em um rio, ou apontando uma arma para si mesmos e disparando contra o próprio coração — porque não viam outra saída senão acabar com a própria vida. O número de suicídios é bastante elevado. Relata-se que o número de pessoas que cometem suicídio, especialmente jovens, nos países europeus hoje em dia, é ainda maior do que o número de vítimas de acidentes rodoviários.

Por isso, temos que praticar a compreensão e o domínio das formas de lidar com as nossas grandes emoções e sentimentos. Temos que partilhar esses métodos com outras pessoas, especialmente com os jovens, porque há muitos jovens que são abalados e arrastados pelos tornados e tempestades emocionais de tal forma que sofrem imensamente, a ponto de não conseguirem continuar a viver. Pensam que a única forma de acabar com esse sofrimento é o suicídio.

Os ensinamentos de Buda são muito claros. Podemos nos sentar, olhar profundamente, e dizer: "Isto é apenas um sentimento. Isto é apenas uma emoção." Qualquer sentimento, qualquer emoção, é impermanente da mesma forma. Vem, permanece por algum tempo e depois desaparece. Temos que ver a natureza impermanente desse sentimento. Seja um sentimento agradável ou um sentimento doloroso, é impermanente.

Ele surge porque tem as suas raízes e condições — sejam físicas, fisiológicas, psicológicas ou sociais. Com base nessas fundações físicas, fisiológicas, sociais e/ou psicológicas, essas tempestades emocionais surgem. Reconhecemos um sentimento a partir do coração desse sentimento, e o reconhecemos também a partir de fora desse sentimento. Isto significa perceber de que forma os nossos elementos psicológicos foram condicionados, de que forma os nossos elementos físicos e fisiológicos se combinaram, e de que forma as diferentes causas da nossa situação se juntaram para que tal tornado de emoções se formasse e explodisse.

É isso que significa "observação dos sentimentos a partir do seu interior" e "observação dos sentimentos a partir do exterior". É ver a interdependência do surgimento, ou seja, todas as causas e condições, próximas e distantes, que deram origem a esse sentimento. É especialmente importante que digamos: "Isto é apenas um sentimento." O Buda disse: "Estejam atentos ao fato de que 'Aqui está um sentimento', até que a compreensão e a plena consciência surjam." Em outras palavras, significa: "Ele pratica: 'Aqui está uma

emoção, aqui está apenas uma emoção", o suficiente para poder olhar para a natureza dessa emoção, sem ser arrastado por ela e tornar-se vítima desse sentimento.

Porque, do que somos feitos? Não somos apenas um sentimento. Somos muito mais do que as nossas emoções. Os 'sentimentos' são uma parte muito pequena de nós. Por que temos de morrer por causa de algo tão pequeno? As emoções ou sentimentos são algo que nasce, permanece conosco por um tempo, e depois parte, tal como uma tempestade. Por que temos de morrer por causa de uma tempestade?

Por isso, um praticante deve preparar o seu corpo e a sua mente para que, sempre que uma grande emoção ou um grande sentimento surja, possa sempre lidar com ele. Se, quando uma emoção surge, sentimos que a nossa vida está virada do avesso, se sentimos que não conseguimos continuar a viver, é porque não nos treinamos nem praticamos de forma eficaz, é porque ainda não dominamos o ensinamento mais essencial.

Um método que Plum Village costuma sugerir aos amigos é: sempre que virmos uma árvore se contorcendo e se dobrando sob a força do vento, não prestemos atenção à copa da árvore. Em vez disso, baixemos o olhar para o tronco da árvore. Com isso, nos sentiremos mais seguros e protegidos. Porque, quando olhamos para o tronco da árvore, vemos que ele está profundamente enraizado na terra. Ao olhar para o tronco da árvore, vemos que ele permanece firme. Com isso, naturalmente temos um sentimento totalmente diferente: "Esta árvore ficará bem." Mas se olharmos para a copa da árvore, sentimos que ela pode se partir e cair a qualquer momento.

O mesmo acontece conosco, seres humanos. Como seres humanos, do ponto de vista do corpo e do ponto de vista psicológico, há uma raiz bastante firme. Se olharmos apenas para a 'copa' do corpo e da mente, nos sentimos muito vulneráveis e frágeis, muito suscetíveis a quebrar e cair. Mas se conseguirmos voltar ao nosso corpo e nos agarrarmos à parte sólida e estável do corpo e da mente, que é a nossa raiz, já não seremos vítimas das fortes tempestades de sentimentos e emoções.

Do ponto de vista do corpo, as raízes estão aqui mesmo, sob o umbigo, no ponto do dantian, abaixo do umbigo. Então, ao passar por uma emoção intensa, nunca permaneça ou viva na área do cérebro ou na área do coração. Nesses momentos, não nos deixemos levar pelos pensamentos repetitivos ou pelas emoções turbulentas. Sempre que tivermos uma emoção intensa, devemos direcionar a nossa atenção para o baixo ventre. Habitar e focar no ponto dantian, e começar a respirar conscientemente para dentro e para fora, concentrando-nos apenas na subida e descida do abdomen. Sentados, dizemos: "Inspirando, o meu abdomen sobe. Expirando, o meu abdomen desce." Continuamos a respirar dessa forma, porque este é o ponto que devemos segurar. Isto é a raiz do corpo.

E, ao mesmo tempo, habitar a raiz da mente, pois a raiz da mente não está na parte superior da consciência, mas na parte inferior da consciência armazenadora. Nestes momentos, devemos regressar a essa parte inferior da consciência armazenadora, tomar posse da consciência armazenadora. Não permitamos que as formações mentais e os sentimentos da consciência mental nos arrastem como uma tempestade. Desçamos e tomemos posse da consciência armazenadora, ou seja, da consciência alaya. O nosso corpo e a nossa mente pertencem à parte inferior. Temos de nos agarrar à parte inferior.

Se soubermos nos sentar de forma sólida e estável, e respirarmos consciente e profundamente, observando apenas a subida e a descida do abdómen, após 15 ou 20 minutos, essa emoção, esse sentimento, pode já ter passado, e nós sobrevivemos. Nesse momento, sorrimos e dizemos: "Meu Deus, era apenas uma tempestade. E, no meio dessa tempestade, eu regressei sabiamente à minha raiz e a defendi com firmeza. Por isso, sei

ileso." Mas, se continuarmos a vaguear nos pensamentos e nas emoções, não conseguiremos superar a tempestade.

Dizem que cada tempestade tem um olho, o centro do ciclone. Se nos deixarmos arrastar para esse lugar, não conseguiremos sair. Por isso, sempre que houver uma tempestade, não permaneçamos no seu centro. Desçamos. Desçamos e tomemos posse do ponto dantian, respirando com plena atenção. Tomemos consciência de que, dentro de nós, existem elementos de solidez, estabilidade, liberdade e tranquilidade. Existem os ensinamentos do Buda, do Dharma e da Sangha que temos cultivado. "Ser uma ilha para mim mesmo" é um ensinamento maravilhoso. Quando temos perturbações físicas, fisiológicas ou psicológicas, sentimos que somos frágeis e facilmente quebráveis.

Nesses momentos, devemos regressar à prática de nos refugiarmos na ilha da atenção plena dentro de nós. "Inspirando, volto à ilha dentro de mim. O Buda é a minha atenção plena, brilhando perto, brilhando longe. O Dharma é a minha respiração, protegendo corpo e mente. A Sangha são os meus skandhas, trabalhando em harmonia." Neste momento, continuamos a praticar o refúgio nas Três Joias, pois a semente das Três Joias na nossa consciência armazenadora é muito forte.

Se colocarmos todo o nosso ser nesse refúgio, seremos protegidos nesses momentos difíceis. Sairemos ilesos. Por outro lado, se nos deixarmos levar pelos ventos fortes e pelas ondas turbulentas dos pensamentos e das emoções, não conseguiremos escapar. Seremos arrastados. Portanto, regressemos profundamente, seguremos firmemente a respiração, concentremo-nos no ponto dantian, e recitemos: "Inspirando, volto à ilha dentro de mim. Tomo refúgio no Buda, aquele que me mostra o caminho nesta vida. Tomo refúgio no Dharma, o caminho da compreensão e do amor. Tomo refúgio na Sangha, a comunidade que vive em harmonia e consciência." Sabemos que, na nossa vida diária, praticamos o refúgio nas Três Joias, para que a semente das Três Joias se torne sólida na nossa consciência armazenadora.

Sempre que nos sentirmos instáveis, sempre que nos sentirmos em apuros, devemos regressar e segurar essa raiz e, com isso, ficaremos bem. Thay passou por muitos momentos turbulentos na vida. E, sempre que enfrentou essas dificuldades, Thay aplicou este método. E Thay ficou bem. Saiu ileso. Portanto, vocês também podem fazer o mesmo.

As emoções intensas, as crises psicológicas, os sentimentos de sofrimento e desespero, não podem fazer nada contra nós, porque são impermanentes. Têm raízes e causas. Podem ter origens físicas, fisiológicas, psicológicas ou sociais. Mas, no nosso corpo, existe o ponto dantian. Na nossa mente, existe o fundamento das Três Joias e, na nossa sociedade, temos a nossa comunidade de prática. Se aprendermos a tomar refúgio no corpo, na mente e na comunidade de prática, seremos tão sólidos e fortes como bronze. Sairemos ilesos. Ficaremos bem. Não precisamos ter medo.

Isso se chama "tomar refúgio nas Três Joias". Esta é a forma de lidar com as tempestades da vida. A prática de sentar-se em posição de lótus, combinada com a respiração abdominal, é realmente eficaz. Tem salvo a vida de muitas pessoas. Só precisamos respirar durante 20 ou 30 minutos, e a tempestade passará. Podemos levantar-nos e continuar o nosso dia normalmente. Sem problemas. Mas não esperemos que a tempestade chegue para começar a praticar. Se esperarmos pela tempestade para praticar, não nos lembraremos de praticar. E então, estaremos perdidos. Seremos arrastados por essa tempestade. Por isso, agora que ainda não há tempestade, pratiquemos já. Uma vez por dia, pelo menos por alguns minutos. Se praticarmos isto durante 21 dias ou mais de forma contínua, naturalmente criamos um bom hábito.

E, quando a tempestade chegar, nos lembraremos automaticamente de voltar à prática. Quando a tempestade passar, quando conseguirmos superá-la, teremos fé: "Da próxima vez que vier uma tempestade, que venha. Estou pronto para ela." E assim, desenvolvemos o não-medo, a ausência de medo perante as tempestades da vida. A nossa fé no verdadeiro Dharma se aprofundará e se tornará sólida. Se conseguirmos superar uma, duas, três tempestades, a nossa confiança na prática crescerá ainda mais.

Quando tivermos um sobrinho, uma sobrinha ou um irmão mais novo que esteja passando pelo mesmo, podemos dizer a ele: "Querido, sente aqui e pratique a respiração abdominal comigo. Se você quiser, pode me dar a mão. Vamos respirar juntos. Inspirando, a minha barriga sobe. Expirando, a minha barriga desce. Sorria. Não pense agora. Não sinta agora. Apenas foque a sua atenção na sua barriga e continue a respirar assim."

A energia da plena consciência dessas pessoas mais novas pode ser um pouco fraca. Mas nós que já temos uma energia forte de plena consciência, seguramos as mãos deles, respiramos juntos e oferecemos a eles o nosso apoio. Depois de respirarmos assim durante 10 ou 15 minutos, eles poderão sorrir. Eles conseguirão superar a tempestade. Então dizemos a eles: "Da próxima vez, se você quiser, sempre que você tiver uma dificuldade como esta, pode vir até mim, segurar a minha mão e respirar comigo. Vamos fazer isso juntos."

Com isso, ensinamos os mais novos. Talvez, depois de algumas vezes, eles já não sejam como os outros jovens, que, ao enfrentarem uma emoção forte, podem cometer suicídio. É tão fácil cometer suicídio. Os jovens fazem isso porque não sabem como lidar com os seus sentimentos e emoções. Por isso, temos que praticar. Temos que compreender e dominar a prática, para que possamos ajudar aqueles ao nosso redor, especialmente os jovens.

O ponto dantian é extremamente precioso. Saibam que este ponto é o nosso salvador. Regressem a ele, concentrem-se nele, e respirem. Saibam que a nossa prática diária de refúgio na ilha da atenção plena dentro de nós é de enorme valor. Quando respiramos, sentamos ou caminhamos em meditação, praticamos: "Ser uma ilha para mim mesmo." Quando sentimos dor, quando a nossa vida está ameaçada, quando enfrentamos grandes perigos, se conseguirmos realmente regressar e tomar refúgio na ilha da atenção plena dentro de nós, seremos muito fortes e inabaláveis.

Por fim, há a comunidade de prática. A nossa Sangha, a nossa comunidade espiritual, é como um barco, uma jangada, um salva-vidas para nós. Se perdermos a nossa comunidade de prática, se nos separarmos da nossa Sangha, isso será uma grande perda na nossa vida. Mas, com estas três coisas, podemos encontrar paz, segurança e estabilidade para o resto da nossa vida. Primeiro, há o ponto dantian no nosso corpo. Segundo, há a semente, ou potencialidade, das Três Joias, que temos cultivado todos os dias. E terceiro, há a nossa comunidade de prática. Com estas três coisas, seremos sólidos e estáveis, e nunca seremos levados pelas tempestades emocionais, nem pelas tempestades do desespero, que podem surgir e tentar nos dominar.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 19 de fevereiro de 1998– transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/gyvL9xhoQXA>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>