O que é o Complexo de Igualdade?

Pergunta: No início de nossa prática todas as manhãs aqui em Plum Village, e também no ano passado durante a turnê pelos EUA, fomos convidados a transformar o eu ilusório e transformar nossos complexos de inferioridade, superioridade e igualdade.

Os amigos na América estão muito confusos e consternados sobre a expressão "complexo de igualdade". No nosso país, a igualdade não é apenas legalmente obrigatória, mas também é uma espécie de chavão para o movimento dos direitos humanos. Gostaria de saber se você poderia dar mais informações a mim e aos meus amigos sobre como praticar e lidar com esses complexos.

Thay: O complexo de igualdade pode trazer muito sofrimento também. Igualdade não trará sofrimento, mas complexo de igualdade trará sofrimento. E temos que entender realmente o significado da palavra "igualdade". No Budismo temos a palavra "equanimidade". Na França falamos de 'liberté, egalité' (liberdade, igualdade). Então temos que pensar um pouco na igualdade como uma qualidade, uma virtude.

Sabemos que o complexo de superioridade causa sofrimento a nós e aos outros. O complexo de inferioridade, baixa autoestima, pode ser a raiz de muitas doenças mentais. E nós acreditamos que a igualdade é a solução. O direito de ser igual.

Mas quando você pratica o ensinamento do Buda, você entende profundamente. Sofremos porque nos comparamos com outros eus. "Eu sou melhor que ele". Esse é o complexo de superioridade. "Eu sou pior, não consigo alcançá-lo". O complexo de inferioridade. "Eu sou igual a ele". Isso também é um complexo. Então você tenta ser igual. Você tenta provar que 'eu sou igual'. Então você ainda sofre.

Mas no ensinamento do Budismo, não existe eu. Não há comparação, então a felicidade é perfeita. A felicidade é perfeita, você não compara mais e você vê isso: 'Querida, você sou eu e eu sou você. Seu sofrimento é meu sofrimento, sua felicidade é minha felicidade.' É muito mais profundo.

É por isso que a visão da interexistência é muito importante. Quando você medita você vê que nós apenas inter-somos, você não existe isoladamente, você tem que interser com os outros. É por isso que em Plum Village dizemos: 'Você existe, logo eu existo.'

Nós inter-somos. É por isso que não vemos um indivíduo que sofre sozinho e que é feliz sozinho. Vemos um casal vivendo em harmonia e considerando a felicidade da outra pessoa como sua felicidade, o sofrimento da outra pessoa como seu sofrimento. Então a harmonia é a base da paz e felicidade. Harmonia tem a visão da interexistência como base.

Na prática da atenção plena, não apenas tentamos remover o complexo de superioridade, o complexo de inferioridade, mas também o complexo de igualdade. "Eu sou tão bom quanto você!" "Eu tenho o direito de ser tão bom quanto ele', e assim por diante. Ainda existe um eu e, portanto, sempre há uma comparação. Na medida em que você continua comparando, você sofre.

Mas com a visão da interexistência, você não compara mais porque você é ele e ele é você. Há harmonia, paz e felicidade. Eu acho que isso é simples o bastante para nossos amigos entenderem. Boa sorte!

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

https://youtu.be/qzvIV031fK0)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em http://sangavirtual.blogspot.com