

O que fazer quando você ficar muito chateado?

Pergunta: O que fazer quando você fica com tanta raiva que quer bater? Como controlar isso?

Todos nós sentimos raiva de vez em quando. Às vezes há violência em nós, queremos bater porque existe raiva, irritação, violência em nós. Se você bate, cria o caos, causa sofrimento para si mesmo, para o ambiente e para outras pessoas.

É por isso que precisamos praticar. É por isso que precisamos vir para um retiro e aprendermos a ser a paz, a sermos pacíficos e não sofrer quando estamos chateados quando sentimos raiva e queremos bater. Todos têm que aprender isso.

Você está chateado porque você não tem paz suficiente em você, você tem confusão dentro de você. Você não tem paz, tem raiva, violência, você quer bater. Como um bom praticante sabemos como nos controlar. Não queremos que esse tipo de confusão e violência tomem conta de nós.

Podemos praticar inspirar e expirar profundamente naquele momento e durante a inspiração, só prestamos atenção à nossa inspiração.

Inspirando, estou de fato inspirando.
Expirando, estou de fato expirando.

Se você respira assim algumas vezes, você se acalma. Você sabe que bater ou dizer algo agressivo fará com que você sofra mais e fará a outra pessoa sofrer. Inspirar e expirar e pensar apenas na sua respiração sem pensar em mais nada vai ajudá-lo a ficar menos chateado e ajudará a diminuir a violência em você.

Dentro de nós há muitas coisas boas, como amor, gentileza, alegria. Devemos permitir que essas coisas se manifestem mais do que a raiva e a violência. Inspirar e expirar é uma forma de dizer: "Querida violência, querida raiva, eu sei que vocês estão aqui". Não faça nada. Permita que seus amigos - o amor, a alegria e a compreensão - se manifestem. Este é o milagre da prática de respirar com atenção.

Todos nós, não importa a idade, deveríamos aprender a respirar. Respirar pode acalmar nossa raiva, transformar nossa violência. Depois de ter inspirado e expirado algumas vezes, você será capaz de sorrir e quando você sorri significa que conseguiu uma vitória! Você conseguiu vencer sua raiva, sua violência.

A vitória não é só para você ou para a pessoa em quem você quer bater. A vitória é para vocês dois. Foi isso que o Buda disse: temos que vencer para nós dois. Não só para nós mesmos, mas também para a outra pessoa. Vitória para ambos, essa é a nossa prática. Isso pode ser feito com respiração profunda e atenta. Lembre-se disso. Obrigado por fazer a pergunta.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh no Blue Cliff Monastery (EUA) em 9 de outubro de 2011- transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/CgbK_7zvpRc)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>