

Tomando conta da raiva

O sexto treinamento de atenção plena nos mostra como podemos cuidar de nossa raiva. Cuidar da energia da raiva quando ela surge é uma prática em si. Podemos ter ficado com raiva no passado. Quando alguém nos disse "você está com raiva", dissemos: "Não estou com raiva" de uma forma que deixou claro que estávamos com raiva. Precisamos reconhecê-la e cuidar dela desde o momento em que surge. Às vezes, precisamos de outra pessoa para apontar que estamos com raiva. No início, podemos não a reconhecer.

Como podemos reconhecer a raiva antes que ela surja? Primeiro, temos que saber que temos uma semente de raiva. Pode não se manifestar com muita frequência ou apenas de maneira muito suave. Mas temos essa semente e, quando as causas e condições forem suficientes, ela surgirá. Temos essas sementes em nossa consciência armazenadora e uma de nossas práticas é evitar regar a semente da raiva em nós. Thay diz que podemos pedir ajuda a outros. Se um ente querido, um amigo ou alguém da Sangha faz ou diz algo que toca e rega nossa semente de raiva, podemos perguntar a eles: "Por favor, saiba que quando você diz algo dessa maneira, ou quando você age dessa maneira, rega minha semente de raiva. Você poderia me apoiar não regando minha semente de raiva? Fico feliz em ouvir o que você tem a me dizer, mas você poderia encontrar outra maneira de me dizer isso? "

Se pudermos pensar em uma maneira de ouvir o que outra pessoa quer nos dizer, podemos dar algumas sugestões. Talvez eles possam começar dizendo: "É minha percepção que ..." em vez de dizer: "Você faz (isso) ..." Talvez possamos apontar que temos uma percepção que pode estar errada, "mas eu gostaria de compartilhar isso percepção com você de qualquer maneira. " A melhor maneira de ajudar os outros a interagir conosco é interagir com eles da maneira que gostaríamos que interagissem conosco. Para mim, isso é um empoderamento. Posso fazer parte desse processo. Não sou vítima das interações com outras pessoas.

Nossa semente de raiva pode ser regada pelo que ouvimos e pelo que os outros nos dizem. Nem sempre podemos fornecer informações sobre como outras pessoas nos dizem algo. Então o que fazer? É bom refletir sobre a pergunta: "Existe alguma verdade no que eles dizem?" Isso é o que tento praticar. Às vezes, a resposta é: "Não vejo nenhuma verdade". Às vezes, a resposta é: "Talvez um pouco". Então, vou pegar um pouquinho, não preciso levar tudo. Eu pego essa pequena parte e posso olhar e perguntar: "Qual é a raiz da minha ação sobre a qual nosso amigo deu algum feedback; de onde isso vem?"

Talvez nossa maneira de responder também tenha sido a maneira como nossa mãe ou pai reagiram, e nós herdamos e continuamos nossa mãe ou nosso pai dessa maneira. À medida que continuamos a praticar, percebemos que não estamos apenas nos transformando. Também estamos transformando nossos pais. Nós somos sua continuação; tudo o que transformamos, transformamos também para nossos pais e para nossos ancestrais.

Talvez nossos pais tivessem uma forte semente de medo e talvez o medo fosse a raiz de nossa ação, sobre a qual nosso amigo deu algum feedback. O medo sempre tem a ver com o desconhecido. Não tememos o passado; tememos o futuro. Não sabemos o que vai acontecer no futuro; é desconhecido, e tudo o que é desconhecido, tememos. Vai ser benéfico para mim ou não? Vai ser bom para mim ou não?

Acho que a melhor maneira de cuidar do medo quando ele surge é permanecer firmemente estabelecido no momento presente, porque no momento presente, eu posso ver o que está acontecendo. Não sei o que vai acontecer no próximo momento. Mas quando o próximo momento se torna o momento presente, posso ver o que está acontecendo. A imagem que tenho é a de que estou caminhando por um túnel. Está escuro e eu não sei o que há no túnel. Mas posso tocar a parede do túnel com as mãos e o solo com os pés. Toco a parede para saber o que está acontecendo agora. Estou ciente dos meus pés no chão e sei como é. Então, com cuidado, coloco meu pé à frente e ele toca o chão na minha frente. Já estou no momento presente, então sei que posso dar esse passo. Se eu colocar meu pé à frente e não houver nada, não darei o passo porque o medo ainda está lá. Portanto, recuo o pé e tento dar um passo um pouco para a direita ou para a esquerda.

Enquanto caminho, sempre fico no momento presente. Eu não penso em haver uma luz no fim do túnel. Se eu corresse para o fim, poderia cair em um buraco ou tropeçar em algo porque não estou no momento presente. Estou tentando correr para o futuro para saber o que há no fim do túnel. Mas eu tenho todo o túnel para percorrer.

Ficando no momento presente, os momentos do futuro chegam até nós; não temos que correr para o futuro. Então, espero o próximo momento chegar. Então estou naquele momento. Posso ver o que está acontecendo e posso responder de maneira apropriada. Não posso responder de maneira adequada ao futuro. Eu não sei exatamente o que vai acontecer. Posso fazer planos; sim, temos que fazer planos. Mas podemos precisar ajustar nossos planos quando o futuro se tornar o momento presente.

Há outra maneira de praticar quando o medo está presente em mim. Temos a prática:

*Inspirando, estou ciente de que o medo está presente em mim agora.
Expirando, eu cuido bem do medo. Eu abraço isso.*

Ou:

*Inspirando, estou ciente de que o medo está presente em mim agora.
Expirando, eu sorrio para o meu medo.*

Se isso não conseguir acalmar meu medo, trago minha mente para casa, para o meu corpo. Eu sei que tudo o que está em minha mente também se manifesta em algum lugar do meu corpo de alguma forma. Então, trago minha mente para casa, para meu corpo, e faço uma varredura corporal como fizemos agora. Quando encontro uma sensação física forte, penso: "Esse é o meu medo" e respiro com essa sensação física. Trago minha mente para essa parte do meu corpo e respiro enquanto fico com ela. Às vezes me sinto voltando à história, mas então não estou mais com a sensação física. Então, eu trago minha mente de volta à sensação física toda vez que percebo que fui levado novamente pela história.

Lentamente a sensação torna-se mais suave e parece que se derrete. Então o milagre acontece, e o medo não está mais em minha mente como uma formação mental.

Nesse ponto, é importante que não comecemos a pensar na história novamente, porque isso imediatamente traz o medo de volta. Deixe a história. Primeiro, precisamos nos acalmar para encontrar estabilidade. Talvez pratique a meditação andando, voltando aos nossos passos quando eles tocam a terra, "dentro, dentro, dentro; fora, fora, fora", para que nos tornemos firmemente estabelecidos no momento presente. Podemos regar um pouco sementes de alegria e felicidade como contrapeso ao medo. Isso pode levar alguns dias ou talvez semanas, até sentirmos que agora temos estabilidade, calma, paz, alegria e felicidade suficientes para olharmos para o medo.

Do que tenho medo? O desconhecido, sim, mas o que há com esse desconhecido? Podemos achar que estamos com medo porque planejamos fazer uma longa jornada para um país que não conhecemos e não sabemos o que encontraremos lá. Assim que soubermos do que temos medo, será muito mais fácil lidar com esse medo e seremos capazes de fazer algo a respeito. Se vamos viajar para outro país, podemos aprender sobre isso perguntando a outras pessoas ou lendo o que esperar quando formos para lá. Ao mesmo tempo, continuamos a fortalecer a nossa capacidade de habitar o momento presente e não correr à frente do caminho, para que possamos responder a todas as situações que encontramos com um ambiente de calma e clareza.

*(Palestra de Dharma da monja Chan Dieu Nghiem, em 1 de junho de 2017 – revista Mindfulness Bell, Issue 77
Traduzido Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*