



BRAHMA KUMARIS

## *Administrando a raiva*

*Yogesh Sharda*

O que é a raiva? Ela pode ser superada? Deveríamos tentar fazer isso?

Se um de nós fosse perguntar para um grupo de pessoas o que provoca sua raiva, acho que haveria uma grande variedade de respostas. Porém, de uma coisa tenho certeza: qualquer que seja a causa, até mesmo uma única palavra falada com raiva, pode deixar uma marca no coração de uma pessoa que pode permanecer por muito tempo, e tem a habilidade de arruinar a beleza de qualquer relacionamento.

Um sábio famoso disse uma vez: “Como pode haver paz na terra se os corações dos homens estão como vulcões?”. Se dentro da pessoa puder haver paz e liberdade em relação à raiva, só então eles poderão viver em harmonia com os outros. Assim, de que maneira podemos começar a criar aquele senso de paz dentro de nós mesmos?

Começamos com o entendimento de que temos a escolha para pensar e sentir da forma que nós queremos. Se olharmos para o que é que nos dá raiva, poderemos descobrir que não há nada que tenha o poder para nos fazer sentir dessa maneira. Podemos apenas permitir algo que vai ativar nossa raiva – a raiva é como nós respondemos a algum acontecimento ou a alguém. Mas pelo fato de estarmos acostumados a reagir com impulso, nos esquecemos de escolher como queremos nos sentir, e então, respondemos inapropriadamente, nos deixando com sentimentos de raiva.

Você já ouviu alguma vez alguém dizendo: “Eu realmente odeio quando você fala assim comigo?”. Ou como: “Quantas vezes eu preciso lhe falar para fazer isso dessa maneira?”. Uma lição que aprendi é que, mesmo tentando, nunca poderei controlar as circunstâncias, as pessoas ou situações, já que elas estão em constante mudança. A única coisa que posso controlar é o modo que escolho responder. Só eu posso aumentar minha capacidade para tolerar; só eu posso desenvolver minha habilidade para entender; e só eu posso criar meu amor pelos outros, mesmo que um dia eles me elogiem e no outro eles me difamem. O estilo de vida moderno está cheio de desafios. Para enfrentar isso eu tenho de começar a ver toda interação dentro de nosso mundo como parte de um grande drama ou jogo. E dentro desse drama, todo indivíduo tem seu próprio papel singular a desempenhar, que é essencialmente uma expressão do seu próprio eu interior. Conforme aceito isso, ao invés de passar meu tempo mantendo um olho no que os outros estão fazendo, posso começar a usar minha energia a fim de desempenhar meu próprio papel para o melhor de minha habilidade. Percebo que não posso possuir ou controlar o comportamento dos outros, porque se eu o fizer, no final das contas, isso acabará gerando conflitos. Ao invés disso, preciso praticar a compreensão, pois qualquer ação de uma pessoa, de acordo com seu próprio papel dentro do jogo, possui alguma razão pela qual elas se comportem daquele modo. Então, eu deveria tentar não tirar conclusões precipitadas muito facilmente; e, em lugar de tentar controlar o comportamento de outra pessoa, será de longe mais fácil e mais produtivo focalizar minha energia em minhas próprias ações.

Assim, o que há de tão errado em julgar as ações dos outros? Há o perigo de que, se nos tornarmos muito interessados nas atividades deles, poderemos começar a sentir raiva por aquela



pessoa, o que pode nos levar a rejeitá-los. Nós os colocamos em algum tipo de caixa, e fixamos um rótulo neles. Então, sempre que entramos em contato com aquela pessoa, nós a veremos à luz de seu passado de enganos. Contudo, agindo desse modo, estaremos efetivamente prendendo essa pessoa nas suas ações passadas. Mas se permitimos a essa pessoa a dignidade de sair de fato de seu próprio engano – e se nossa visão lhes permitir fazer isso – cedo ou tarde será possível que as pessoas mudem.

Esse conceito de que a vida é um drama pode ajudar a nos desapegarmos do que está acontecendo ao nosso redor, e esse desprendimento ou espaço é de grande ajuda em aprender a não fazer julgamentos tão depressa sobre os outros. Se criamos um espaço pequeno, um espaço saudável entre nós e o drama da vida, descobrimos que aquele espaço atua como um pára-choque. Nós nem agarraremos alguém pela garganta, nem o drama da vida poderá ser capaz de, subitamente nos arrebatando desatentos.

Esse é um dos muitos benefícios da prática da meditação. Ajuda-nos a criar espaço pessoal dentro de nós mesmos de forma que tenhamos a oportunidade para olhar, pensar a situação, e responder adequadamente, por permanecer em um estado de autocontrole. Quando estamos bravos, não temos nenhum autocontrole. Naquele momento estamos num estado de caos interno, e a raiva pode ser uma força muito destrutiva.

Freqüentemente diz-se que a raiva pode ser uma coisa útil. As pessoas dizem, “Olhem para todos os problemas no mundo, seguramente alguém teria que ficar bravo com isso; senão, nada aconteceria?” Isso me faz lembrar da história sobre um velho homem sentado perto de um rio que falava com um grupo de discípulos. Sua mão estava apoiada no chão quando um inseto veio rastejando e o mordeu. Assim que fez isso, escorregou e caiu no rio. Esse velho homem olhou para trás e viu o inseto lutando no rio, então, ele o apanhou e o colocou de volta à margem. Alguns minutos depois, o mesmo inseto rastejou para cima de sua mão e mordeu seu dedo, e novamente escorregou e caiu no rio. O velho homem olhou de novo, o apanhou, e novamente o tirou do rio. Quando isso aconteceu pela terceira vez, um dos discípulos perguntou: “Mestre, por que você faz isso? O inseto o morde e você ainda o salva. Por que você não o deixa se afogar e assim ele não o morderá mais?” Ele respondeu: “É a natureza do inseto picar, e é minha natureza salvar”. Semelhantemente, a natureza de alguns seria a de criticar ou caluniar, ou até mesmo nos desafiar. Ainda assim, isso está completamente fora de nossas mãos. Nós podemos somente fazer o que temos de fazer. Não podemos justificar uma ação negativa dizendo, “Bem, você faz a mesma coisa também”. Se dissermos isso, então, estaremos dizendo, “eu só crescerei e mudarei quando você decidir crescer e mudar, está em suas mãos”. Mas pode o crescimento acontecer sempre assim? Se nós esperarmos pelo outro para mudar, é provável que esperaremos durante um tempo extremamente longo.

Às vezes a raiva é usada como um tipo de mecanismo de autodefesa, um guarda de sentinela, do lado de fora da fortaleza das paredes de nossos egos internos. Quando qualquer pessoa tenta atacar ou nos criticar, a raiva estoura e surgem demandas, “Quem você pensa que é? Olhe para você!” A raiva reage. Raiva é a emoção que tenta segurar todas as outras ilusões juntas. Se qualquer um tenta atacar o que nós acreditamos dentro de nós ou nos preocupamos, a raiva sai para combatê-lo. Esse é um exemplo de usar a raiva para proteger nosso eu simulado, nosso senso de ego. Porém, através do reconhecimento de nós mesmos como seres espirituais, e através da consciência e experiência da beleza de nossa verdadeira natureza, nossa dependência na aprovação



de outras pessoas se reduz, assim como nós redescobrimos uma quietude interna e estabilidade. Por fim, a necessidade da raiva como nosso protetor é eliminada.

Essa forma de estabilidade pode criar uma fundação firme, um tipo de teimosia positiva. Outros podem dizer tudo o que quiserem, e até pode ser verdade, mas nós não perdemos nossa paz ou felicidade por qualquer razão. Isso é respeitar o que é eterno dentro de cada um de nós. Nós nos damos a oportunidade para manter nossa própria paz da mente; porque a enfrentamos, nenhuma pessoa vai aparecer em nossa porta com uma caixa cheia de paz e dizer, “Olhe, eu acho que você poderia fazer algo com isso hoje!”.

Há uma história sobre Buda que ilustra um importante princípio. Buda estava debaixo da árvore do esclarecimento quando alguém que tinha ouvido falar que Buda era uma pessoa iluminada, veio para testar o seu autocontrole. Ele ficou em frente a Buda e começou a xingá-lo, chamando-o de todos os nomes possíveis, e não houve nenhuma reação por parte dele. Algum tempo depois essa pessoa cansou-se e foi embora, descansou um pouco, voltou e começou novamente. Ele abusou da família de Buda e proferiu todo insulto que pôde pensar, mas ainda assim não houve nenhuma reação. Ele ficou bem cansado e então perguntou a Buda, “Eu estou o difamando de todas as maneiras que eu posso pensar, e ainda assim você não diz nada?”. Buda olhou para ele e disse, “Se alguém lhe dá um presente, e você não o aceita, com quem fica esse presente?”. Isso realça uma perspicácia crucial. Nós temos uma escolha. Se levamos tristeza de alguém, nós não podemos culpar a outra pessoa e dizer, “É sua culpa, você falou assim comigo”. Reconhecemos que temos uma escolha em cada momento. Podemos usar nosso intelecto como um filtro e decidir o que vamos permitir entrar, e o que vamos impedir que entre em nós e nos afete.

Falando em termos gerais, há dois métodos que as pessoas sugerem tentar a fim de lidar com a raiva. Alguns dizem que se você está se sentindo bravo, então, seja bravo como uma forma de expressão –deixe que ela saia. E, dessa forma, naquele momento nós ficamos livres da raiva, porque nós a deixamos sair. Porém, conforme aprofundamos nossa compreensão e experiência na maneira pela qual nossa consciência trabalha, percebemos que quanto mais fizermos algo, mais fundo aquele hábito se torna. Assim, amanhã acharemos mais fácil ficar bravos porque nós já fizemos isso hoje. É como um fumante que tenta deixar os cigarros. Quando ele tiver vontade de fumar, ele fuma, e assim, sua vontade de fumar passa. Boa idéia. Mas, ao invés de remover esse desejo, o ato de fumar só preencheu temporariamente essa vontade, e o hábito o levou a um aperto até mais firme de maneira que amanhã o desejo será até mais forte. Assim, a expressão não transforma o hábito ou sentimentos.

Outra sugestão é reprimir a raiva. Se você sentir que está ficando com raiva, pare, reprima-a. Mas essa é uma situação de panela de pressão que me faz esquentar cada vez mais por dentro até explodir! Eu posso cortar a raiva por certo período de tempo. E, na verdade, quando eu a estiver reprimindo, estarei empurrando esses medos e emoções a meu subconsciente, onde eles emergirão de outra forma, como ervas daninhas.

Mas há um terceiro método, que poderia ser descrito como sublimação ou mudança de forma. Pela prática diária e aplicação de princípios espirituais em nossa vida prática, a experiência de nossa própria paz interna pode se tornar muito natural. Desse modo, da mesma maneira que a água pode mudar sua forma de sólido para líquido ou para gás, a energia que estava sendo previamente usada para expressar e alimentar a raiva também pode ser mudada para a força por



detrás da expressão de determinação ou coragem. Em lugar de estar bravo com alguém para provar um ponto de vista, nós podemos aprender a ser positivos. Assertividade possui respeito por si mesmo, enquanto que a raiva não demonstra respeito nem por si nem pelos outros. Somente libertando a nós mesmos da raiva é que poderemos estar livres para a experiência de paz de nossa verdadeira natureza espiritual.

Há uma história sobre Alexandre, o Grande, quando ele estava a ponto de voltar da Índia para a Grécia. Por terem lhe dito para trazer um yogue consigo, ele foi procurar na floresta. Por fim, achou um sentado debaixo de uma árvore e quietamente se sentou próximo a ele. Depois de certo tempo, o yogue abriu os olhos. Alexandre disse a ele “Quero que você volte para a Grécia comigo”. O yogue apenas olhou para ele. Alexandre continuou, “Se você vier comigo terá pessoas para dar atenção às suas necessidades e você será conhecido por toda a Terra”. Contudo, o yogue explicou que não tinha nenhum desejo de ir. Assim, o exasperado Alexandre puxou sua espada e gritou, “Você não percebeu ainda quem sou, eu sou Alexandre, o grande conquistador, e se quiser posso cortá-lo em pedaços!” O yogue sorriu e respondeu, “Você fez duas declarações, e nenhuma das duas é verdadeira. Primeiramente, você não pode me cortar em pedaços; pode prejudicar meu corpo, mas eu sou a alma eterna, imortal. Em segundo lugar, você diz que é Alexandre, o grande conquistador, mas eu posso lhe falar que, na realidade, você não é nada mais do que o escravo de meu escravo”. Alexandre apontou sua espada para ele e exigiu que o yogue se explicasse. O yogue então disse: “Eu conquistei a raiva pelo processo de meditação, mas veja como a raiva facilmente tirou o melhor de você. A raiva é minha escrava, e você se tornou o escravo da raiva”. Eu nunca soube o que Alexandre fez àquele yogue!

---

**Yogesh Sharda** é professor de meditação e desenvolvimento espiritual, atualmente em Istambul, onde é coordenador do Centro Brahma Kumaris.