

Desistindo da raiva



Por S.N. Goenka
Ó, minha mente!

Tanto tempo já passou, mas sua agitação não parou. As brasas incandescentes da sua raiva ainda ardem latentes no seu interior. Ó, sua ignorante! Está constantemente em chamas com este fogo da raiva, é atormentada por essa queimação e, no entanto, quão ignorante disso está.

Você está constantemente insuflando estas chamas da raiva. E isso só aumentará, a menos que encontre uma maneira de extinguir este fogo.

Alguém disse corretamente:

“Sine sippam sine dhanam sine pabbatamaruham; Sine kamassa kodhassa ime panca sine sine.”

“Habilidade em um ofício ou arte desenvolve-se gradualmente. Riqueza aumenta gradualmente. Uma montanha é escalada gradualmente. Luxúria e raiva aumentam gradualmente. Todos estes cinco só aumentam gradualmente. Como um fogo gradualmente crescendo com combustível novo, do mesmo modo, a raiva cresce gradualmente”

“Appo hutva bahu hoti vaddhate so akhantijo.”

– “Agitação gera raiva, que cresce de uma pequena chama a um fogo devastador.”

“Asangi bahupayaso tasma kodham na rocaye.”

– Sua companhia causa muita dor. Que pessoa sábia desejará tal raiva destrutiva e maligna? Mesmo assim, tolos sempre a acendem, pouco compreendendo as consequências adversas.

“Anijanam yatha nava appamanabhara garu, Atibharam samadaya annave avasidati;

Evameva naro papam thoka thokampi acinam, Atibharam samadaya niraye avasidati.”

“Tal qual o navio sobrecarregado de um mercador afunda no mar, assim também a pessoa tola afunda em um estado deplorável, gradualmente sobrecarregada de impurezas”

“Anupubbena medhavi thokathokam khane khane. Kammaro rajatasseva niddhame malamattano.”

– “Tal qual o ourives, meticulosamente, purifica a prata da escória, assim também uma pessoa sábia, com esforço correto, a todo momento, purifica a mente da aversão, da raiva e do ódio”

– Mas a mente tola, em vez de reduzir impurezas, gradualmente as intensifica e é atormentada neste fogo. Se este fogo interior queima ou não o outro, certamente queimará você.

“Katthasmim matthamanasmim pavako nama jayati; Tameva kattam dahati yasma so jayate gini.”

– “Assim como o fogo produzido ao esfregar duas varas de madeira queima estas mesmas varas, assim também, o fogo da raiva produzido por fricção interna queimará você.

– Esse fogo de raiva, acendido interiormente pela fricção com alguma pessoa ignorante, não torna você nem um pouco menos ignorante, pois você ainda está queimando neste mesmo fogo.

“Evam mandassa posassa balassa avijanato; Sarambha jayate kodho sopi teneva dahyati.”

– “Não importa devido a qual pessoa ignorante o fogo tenha sido aceso. Fogo queima. Se a outra pessoa queima ou não, este fogo está certamente queimando você.

Que importa se a outra pessoa é tola ou ignorante, um asceta ou um sábio? Se a fricção é gerada por varas de neem ou de sândalo, o fogo causado queimará essas varas. O fogo queima. Não importa se o combustível é carvão ou petróleo, eletricidade ou gás. Então, a pessoa sábia permanece sempre atenta. Seja qual for a causa, o fogo não deve crescer.”

“Ofensa não provoca o sábio a ofender de volta. O sábio sabe que raiva só alimenta mais raiva, tal qual petróleo despejado em fogo. Aquele que entende o próprio bem-estar e o bem-estar dos outros nem começa um fogo com palavras ásperas nem alimenta um fogo com respostas ásperas.”

“Então, uma pessoa sábia nunca profere palavras ásperas. Se assim for, o ouvinte reagirá com palavras ásperas. E cada palavra carregada de raiva gerará sofrimento. Quem proferir tais palavras sempre sofre.

“Yo kopaneyye na karoti kopam, na kujjhati sappuriso kadaci; Kuddhopi so navikaroti kopam, tam ve naram samanamahu loke.”

– “Os virtuosos nunca ficam com raiva. Eles não se enraivecem, mesmo quando provocados. Ou a raiva nunca é expressa. Somente uma pessoa disciplinada e virtuosa desta maneira é um verdadeiro santo. Verdadeiramente, para o sábio, a raiva jamais é resposta para qualquer situação.

“Alaso gihi kamabhogi na sadhu, asannato pabbajito na sadhu; Raja na sadhu anisammakari, yo pandito kodhano tam na sadhu.”

– “É errado um chefe de família ser preguiçoso e escravo dos prazeres sensuais; um recluso, que renunciou à vida de chefe de família, ser descontrolado; um rei, tomar decisões precipitadas; um estudioso, ser colérico. Uma pessoa verdadeiramente instruída nunca é escrava da raiva. Os sábios protegem-se bem. Sabem que sua proteção repousa em proteger os outros. Ao proteger os outros, protegemos a nós mesmos.”

“Attanam rakkhanto param rakkhati, param rakkhanto attanam rakkhati.”

“Ao nos proteger a nós mesmos, protegemos os outros; ao protegermos os outros, protegemos a nós mesmos. De fato, aquele que não se entrega à raiva é alguém que nunca revida com raiva. Somente tal pessoa pode proteger si mesma e os outros. Estes são os verdadeiros virtuosos.”

“Ubhinna-mattham carati attano ca parassa ca; Param sankupitam natva yo sato upasammati.”

– “Ao ver outro com raiva, o virtuoso permanece calmo. Esta é a sabedoria que traz bem-estar para todos. Lidar com o enraivecido com raiva somente destrói os dois.”

Minha mente tola! A trilha do Dhamma na qual você caminha é a trilha da tolerância, a trilha da paz, a trilha da aceitação, a trilha da paciência. Eu sei que você, por agora, não é capaz de franzir a testa, tal qual o Buda faria, o Rei do Dhamma. Mas certamente você poderá rapidamente dar fim à raiva, sempre que surgir. O *Bodhisatta*, o futuro Buda, praticou isso vida após vida.

“Uppajje me na mucceyya na me mucceyya jivato; Rajam va vipula vutthi khippameva nivaraye.”

“O *Bodhisatta* estava consciente de que essa raiva que surge será um grilhão para toda vida. Assim como a tempestade de areia que surge é rapidamente suprimida por um temporal, da mesma forma, a raiva deve ser rapidamente subjugada. Isto foi o que o *Bodhisatta* fez.”

“Uppajji me na muccittha na me muccittha jivato; Rajam va vipula vutthi khippameva nivarayim.”

– “Esta raiva que surge fracassou em me manter sob seu controle. Portanto, foi incapaz de me escravizar por uma vida toda. Assim como a chuva rapidamente suprime uma tempestade de areia que surge, da mesma maneira, subjuguei igualmente a raiva.”

“Yamhi jate na passati ajate sadhu passati; So me uppajji no mucchi kodho dummedhagocarō.”

-“Quão prejudicial é esta raiva! Dessa maneira, isso é bem compreendido, quando a raiva está ausente. Pois quando a raiva surge, toda razão é destruída. Mesmo quando esta raiva destrutiva surgiu, não fui subjugado por ela. Certamente, a raiva é o pasto dos tolos!”

“Yasmim ca jayamanamhi sadattham navabujjhati; So me uppajji no mucchi kodho dummedhagocarō.”

-“Surgiu raiva capaz de destruir toda a sabedoria de uma pessoa, ao ponto de torná-la incapaz inclusive de compreender o próprio benefício ou seu prejuízo. Ainda assim, essa raiva tão destrutiva não pôde me dominar. Ó, certamente, a raiva é o pasto dos tolos!”

“Yena jatena nandanti amitta dukkhamesino; So me uppajji no mucchi kodho dummedhagocarō.”

- “Quando surge raiva interiormente, meus inimigos ficam felizes: eles veem que plantei as sementes da minha tristeza. Porém, subjuguei tal raiva destrutiva. Não consegui me escravizar. Ó, certamente, a raiva é o pasto dos tolos”

“Yenabhibhuto kusalam jahati parakkare, vipulam ca pi attham; Sa bhimaseno balava pamaddi kodho, maharaja na me amuccatha.”

“Aquilo que nos domina e rouba-nos a prosperidade, aquilo que destruiu os grandes. Ó, grande rei! Essa raiva temível e poderosa não pôde me capturar. Fui salvo de ser escravizado por esta terrível ira destrutiva. O futuro Buda, o jovem *Bodhisatta*, encantou-se com esta vitória.”

Ó, minha mente insana! Você também deveria andar na trilha sagrada do Iluminado. Restrinja sua raiva. Não permita que cresça nem se deixe por ela dominar, a fim de evitar que a animosidade lance sua sombra sobre sua vida e a escureça. Liberte-se das suas garras, antes de se tornar seu escravo para sempre. Deixe que as doces nuvens de chuva de amor e de compaixão jorrem *mettā* em abundância e dispersem as nuvens carregadas de má vontade que surgirem!

“So me uppajji no mucchi kodho dummedhagocarō.”

- “Esta raiva destrutiva, de fato, surgiu em mim, mas não pôde me desamparar, não pôde me dominar. Raiva é o pasto somente dos tolos!”