

Fechando o ciclo do sofrimento

Às vezes ficamos facilmente irritados e explodimos facilmente ou algum amigo meu relata "ah, meu marido é como uma bomba e seu temperamento é assim" Acho que tudo é impermanente, incluindo nosso temperamento de bomba. Se apenas pudermos saber, estar cientes de que há algo crescendo, se pudéssemos notar a raiva agitando-se dentro de nós ou eu pensar que estou prestes a gritar, berrar ou explodir.

Se você voltar à sua inspiração e expiração, essa inquietação ainda estará em sua mente. Então você tem que voltar para sua inspiração e expiração, você não pode simplesmente sentar, você tem que dar um passeio lá fora e caminhar.

Sua mente estará totalmente com o caminhar. Entre em contato com sua estabilidade interior, sua paz. Você vive apenas no momento presente. Enquanto você anda pela rua foque no contato entre seus pés e o chão ou se tiver uma florzinha na calçada, você está totalmente com a florzinha na calçada ou com a árvore na sua frente.

Mas não deixe sua mente te levar por aquela irritação. Não demora muito. Se você caminhar alguns minutos e depois voltar, então estará praticando a primeira parte, não ser levado pela raiva ou pela irritação.

Você para e olha profundamente, "Esse temperamento é herdado do meu pai." "Quando ele discorda de alguma coisa ele grita, deixa cicatrizes no meu coração." "Há outras cicatrizes que tento suprimir em mim porque não quero encarar diretamente a bomba no coração do meu pai." "Quando não há mais espaço em meu coração, minha raiva explode." "Uma forma de desarmar a bomba em mim, a raiva em mim, pode ser parar a transmissão do hábito do meu pai que costumava gritar, o hábito da minha mãe ou do meu tio." Ou talvez o hábito de uma pessoa que é próxima a você ou com quem você trabalhava ou morava.

Você apenas diz: "Olá, tio" ou "Olá, pai. Este é um hábito que recebi de você e não vou repeti-lo." Porque eu sei que isso traz muita dor para mim e para aqueles ao meu redor. Então você interrompeu o círculo de sofrimento, esse hábito de explodir, gritar no calor do momento, e não voltar e olhar profundamente, e não conseguir expressar claramente o que está em sua mente.

Você não sabe ouvir aos pensamentos de outras pessoas, então quando ouve profundamente, você fala com calma. Assim você muda o círculo no Budismo que chamamos de círculo do samsara. Samsara significa o sofrimento, muitas rodadas de sofrimento.

Seu pai sofreu por causa daquele mau hábito e ele foi transmitido a você e você transmite esse mau hábito. Você continua a transmitir inconscientemente esse hábito para seus filhos e para as pessoas ao seu redor.

As pessoas ao seu redor podem inicialmente ser pessoas muito legais, elas não são seus parentes, mas trabalham juntas com você e se acostumam com sua explosão de raiva. Eles suprimem seus sentimentos mas aos poucos começam a tratá-lo de maneira diferente.

Portanto, precisamos parar, voltar à respiração, nos acalmar e estar no momento presente. Não deixe sua mente ir nessa direção - tirando sua paz. Por favor, diga a si mesmo: vou resolver o problema em paz e com compreensão, no amor, e na escuta

profunda. Tenha uma comunicação profunda, nós podemos fazer isso. Basta fazer isso e lembrar de voltar à sua inspiração e expiração.

Na prática que propomos, quando você ouvir qualquer barulho grande, como o telefone tocando, tente não responder imediatamente "Inspirando, calmo, expirando relaxado. Calmo relaxado."

Então você pega o telefone. Eles não vão desligar imediatamente. Deixe o telefone tocar uma ou duas vezes. Esse é um treinamento para você aprender a parar quando não quiser explodir e com isso você vai interromper o ciclo de sofrimento daquele mau hábito que lhe foi transmitido pelas gerações anteriores.

*(Palestra de Dharma da Irmã Chan Khong: em 14 de janeiro de 2014– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/MijE4Yni9i8>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*