

Ajudando fantasmas famintos

Um dia, em Upper Hamlet em Plum Village, eu avistei uma jovem caminhando sozinha. Eu tive a sensação de que ela não era humana. Ela era como um fantasma. Eu soube imediatamente que ela era um dos fantasmas famintos da nossa sociedade. Vinda de uma família disfuncional, vinda de uma sociedade que não lhe reconhece, que lhe causa sofrimento vinda de uma tradição que não é capaz de lhe nutrir, de lhe comunicar.

Nos últimos 12 anos, eu conheci muitos fantasmas famintos assim. Eles existem sem qualquer raiz. Eles não acreditam em suas famílias. Eles sentem raiva de seus pais. Eles sentem raiva de sua sociedade. Eles sentem raiva de sua tradição. Eles querem deixar tudo para trás e perambulam em busca de algo para pertencerem, em busca de algo belo, algo bom, algo verdadeiro para acreditar.

Muitos deles vêm para centros como Plum Village. É muito difícil ajudar a estas pessoas. Elas não têm raízes – é muito difícil para elas absorverem os ensinamentos, porque elas não confiam facilmente. Você tem que fazer o seu melhor para conquistar a confiança antes que possa ajudar.

Nossa sociedade é organizada de tal forma que produz dezenas de milhares de fantasmas famintos todos os dias. Eles não receberam amor de seus pais, da sociedade, da tradição. Ninguém lhes entendeu. Por isso que eles são muitos famintos de amor e de compreensão. Eles buscam algo em que acreditar.

Fantasmas famintos, mesmo tendo uma barriga grande, têm uma garganta muito pequena. 'Tão pequena quanto uma agulha', é descrito assim nos textos sagrados. Fantasmas famintos tem uma garganta que é tão pequena quanto uma agulha, mesmo que você tenha muito a oferecer, é muito difícil para eles absorverem. Mesmo que você disponha de muita comida, muita água, muito amor para oferecer é muito difícil para eles absorverem porque ninguém os compreende ou ama. Eles suspeitam de tudo, eles suspeitam de todos.

Temos ajudado um certo número de fantasmas famintos como estes. Sabemos que é difícil. Sabemos que precisamos de uns aos outros para podermos ajudar. Temos que reorganizar nossa sociedade de tal maneira que paremos de produzir mais fantasmas, é muito importante. Devemos praticar o olhar em profundidade para podermos compreender estes fantasmas famintos, e não culpar a eles. Porque eles não receberam nenhuma compreensão e por consequência, nenhum amor.

Cada pessoa, para ser feliz e estável, deveria dispor de ao menos duas famílias. A primeira é a de sangue, em que pai e mãe representam a geração mais jovem dos ancestrais. Se seus pais estiverem felizes com eles mesmos, serão capazes de transmitir para você os valores de seus ancestrais, o amor e a confiança que existem dentro deles como sementes e você passa a ter raízes em sua família de sangue.

Se você estiver em bons termos com seus pais, está conectado com seus ancestrais através de seus pais. Mas se você não estiver em bons termos com seus pais, se desconecta de todos os seus ancestrais. Você se torna em uma pessoa sem raízes e pode muito facilmente se tornar um fantasma faminto.

A outra família é a família espiritual. Você também tem ancestrais. E se as pessoas que representam sua tradição não são suficientemente felizes, se não tiveram a sorte de receberem as joias de sua tradição, não poderão transmiti-las para você. Eles não serão

capazes de entender você e suas necessidades, irão impor sobre você coisas que você não gosta.

Comunicação entre você e eles não será possível. Você sofre e quer se afastar de sua própria tradição. Mas se estiver em batalha com seu rabino, com seu pastor, com seu padre você se desconecta de seus ancestrais espirituais e se torna um fantasma faminto. E tendo tanto sofrimento dentro de si, você faz com que a pessoa que você ama sofra. E se tiver filhos, você faz com que eles sofram também e eles também se tornarão fantasmas famintos.

É por isso que é tão importante praticar o ato de olhar profundamente para descobrir o que há de errado com nossas famílias, com nossa família de sangue, e com nossa família espiritual. A prática de olhar atentamente pode ajudar para que você possa entender seus pais e as pessoas que representam sua tradição.

Se seus pais não conseguem incorporar os valores de seus ancestrais, se seu padre, ou rabino ou pastor não podem incorporar os valores de sua tradição, devem existir causas. Temos que olhar profundamente. Quando temos essa capacidade, a compreensão virá e isso nos ajudará a aceitar, ter compaixão e voltar para casa para ajudá-los. Ajudar nossos pais, ajudar nosso rabino, nosso padre, nosso pastor se tornará possível.

Havia um jovem americano que veio a Plum Village e me contou que tinha tanta raiva de seu pai, a ponto de que mesmo após a morte de seu pai ele ainda não conseguia se reconciliar com ele. Eu o ajudei com o ensinamento do "vazio da transmissão." O vazio da transmissão é um modo de olhar profundamente para reconhecer que você é um com os seus pais. Você é só uma continuação dos seus pais. Ter raiva contra seus pais é ter raiva contra si mesmo.

Quando falamos de transmissão, falamos 'daquele que transmite', 'do objeto transmitido,' e 'do recipiente da transmissão.' – três coisas. Quando você tiver a chance de tomar um banho, terá a oportunidade de olhar seu corpo como objeto da transmissão. E pensará em seus pais como os transmissores. Seu corpo e sua consciência como os objetos transmitidos e você é o recipiente da transmissão.

Mas olhando profundamente, enxergamos que os três são vazios de um ser separado. A pergunta que fazemos é: 'O quê que seus pais transmitiram?' Se você pratica o olhar em profundidade, verá que seus pais transmitiram a si próprios a você. Seu corpo e todas as sementes que carrega dentro de sua consciência são os seus pais. Eles não transmitiram nada menos do que eles próprios.

Todas as sementes de sofrimento, felicidade e talento, eles receberam dos seus ancestrais e transmitiram tudo para você. Então os transmissores e o transmitido são um, e você também é um com o objeto transmitido. Você não pode fugir do fato de que você é somente a continuação de seu pai. Você é o seu pai, e reconciliar com seu pai é reconciliar com si mesmo. Não há outra maneira.

Aquele jovem colocou uma foto de seu pai sobre sua escrivaninha e também uma pequena luminária. Toda vez que ele se aproximava de sua mesa, ele olhava nos olhos de seu pai e praticava a respiração, inspirando e expirando para tocar o fato de que ele é seu pai, somente a continuação de seu pai. Ele reconheceu o fato de que seu pai não conseguiu transmitir para ele a semente de amor e confiança que se encontrava dentro de sua consciência, porque ele não teve a capacidade de fazer isso.

Ele não foi ajudado por ninguém para tocar essas sementes para conseguir nutrição e claro, a semente de amor e confiança dentro dele foram enterradas por muitas camadas de sofrimento. Quando você se torna consciente disso, você pode perdoar. Você pode entender.

Há uma ótima meditação sobre o menino de cinco anos que oferecíamos aos fantasmas famintos que vinham a Plum Village: "Inspirando, eu me vejo como um menino ou menina de cinco anos. Expirando, eu sorrio para esse menino ou menina de cinco anos que sou eu." Isso você pratica por uma ou duas semanas. Um menino ou menina de cinco anos é sempre muito vulnerável, muito frágil.

Um olhar duro é o suficiente para ferir. Um grito é o suficiente para ferir. É por isso que somos muitos frágeis aos cinco anos de idade. Se você se enxergar como um menino de cinco anos assim, e se você expirar e sorrir para si mesmo, esse sorriso será o sorriso da compaixão e compreensão.

Se eu sofro, é porque quando era um menino de cinco anos eu fui profundamente ferido. Duas semanas depois, eu dei para ele a segunda metade da prática. "Inspirando, eu vejo meu pai como um menino de cinco anos. Expirando, eu sorrio para o menino de cinco anos que é o meu pai." Talvez você nunca tenha imaginado que seu pai poderia ser um menino de cinco anos, mas ele foi.

Ele foi um menino de cinco anos. E se você puder inspirar e ver seu pai como um menino de cinco anos, você verá que ele também é frágil, vulnerável, facilmente ferido. Ele pode ser como você, a vítima do seu avô.

Pratique assim, sorrindo para o menino de cinco anos com compaixão e um dia entenderá que seu pai também é uma vítima e é por isso que ele não foi capaz de se nutrir com a semente de amor e confiança. Se você não praticar essa semente de amor e confiança dentro de si, ela continuará muito pequena e quando você tiver um filho, ele fará o mesmo que o seu pai. A roda de Samsara.

Muitos têm se beneficiado deste exercício. Eles têm voltado para ajudar aos próprios pais e pelos seus pais, eles se reconectam novamente com os ancestrais. A mesma prática pode ser direcionada para a sua tradição, sua família espiritual. Se você entende, pela prática de atenção plena você poderá descobrir que existem valores dentro de sua própria tradição

Eu sempre digo aos meus estudantes que o equivalente à atenção plena pode ser observado dentro da tradição do judaísmo e cristianismo. Quando você pratica atenção plena em um centro budista, você poderá descobrir que essas joias também estão em sua tradição. Você é encorajado a voltar para poder ajudar, para redescobrir esses valores para nutrir-se e nutrir seus filhos. Porque uma pessoa sem raízes é incapaz de ser uma pessoa feliz. Voltar a tocar as nossas raízes e redescobrir as sementes positivas, as joias dentro de nossa tradição -- de sangue ou espiritual, é uma prática muito importante. A prática de atenção plena pode ajudar.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh no final da década de 1980 – transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/9gsmlf_X7C8)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>