

Começar Novamente

Começar Novamente não significa pedir perdão. "Começar Novamente" é transformar coração e mente, transformar a ignorância que leva a ações erradas de corpo, fala e mente, e assim lhe ajudar a cultivar a mente amorosa. Sua vergonha e culpa serão superadas, e você irá dar início a uma experiência de celebração por estar vivo.

Todos os equívocos surgem através da mente. É através da mente que esses equívocos poderão desaparecer.

Em Plum Village praticamos a cerimônia de Começar Novamente toda semana. Todos sentam em um círculo com um vaso de flores frescas no centro, e seguimos nossa respiração enquanto aguardamos o facilitador começar.

A cerimônia tem três partes: aguardar as flores, expressar arrependimentos e expressar mágoas e dificuldades. Esta prática pode prevenir que os sentimentos dolorosos se acumulem ao longo de semanas, e ajuda a tornar a situação segura para todos na comunidade.

Começamos com aguardar as flores. Quando alguém está pronto para falar, ele ou ela junta suas palmas e os outros também, de modo a mostrar que a pessoa tem o direito de falar. Então ela se levanta, caminha vagorosamente até o vaso de flores, toma o vaso nas mãos e retorna com ele ao seu lugar. Quando ela falar, suas palavras irão refletir o frescor e a beleza das flores que estão em suas mãos.

Durante a "Aguardar as Flores", cada um que fala reconhece as qualidades saudáveis e maravilhosas dos outros. Não é adulação; nós falamos a verdade. Todos têm pontos fortes que podem ser percebidos com consciência. Ninguém interrompe a pessoa segurando as flores. A ela é permitido todo o tempo que precisar, e todos praticam a Escuta Atenciosa.

Quando ela termina de falar, ela levanta-se e lentamente devolve o vaso para o centro do salão.

Na segunda parte da cerimônia, nós expressamos nosso arrependimento por tudo o que possamos ter feito para ferir outros. Basta apenas uma frase impensada para magoar alguém. A cerimônia de Começar Novamente é uma oportunidade para que possamos resgatar arrependimentos feitos ao longo da semana e desfazê-los.

Na terceira parte da cerimônia, expressamos as formas com que outros tenham nos magoado. A uso da fala amorosa, consciente, é crucial. Nós queremos curar a comunidade, e não aumentar rancores. Falamos francamente, mas sem sermos destrutivos. A meditação do escutar corretamente é uma importante parte da prática. Quando nos sentamos em círculo entre amigos no Dharma que praticam com grande profundidade, nossa fala se torna bela e muito construtiva. Jamais acusamos ou culpamos alguém.

Escuta compassiva é crucial. Ouvimos com real interesse em aliviar o sofrimento da outra pessoa, e não julgá-la ou contestá-la. Ouvimos com toda nossa atenção. Mesmo se ouvirmos alguma inverdade, continuamos a ouvir profundamente de modo a permitir que a outra pessoa expresse sua dor e alivie as tensões que esteja sentido. Se nós a interrompermos ou tentarmos corrigi-la, nossa prática estará errada, e será infrutífera.

Nós apenas ouvimos. Se precisarmos dizer à pessoa que sua percepção sobre algum acontecimento foi errada, podemos fazer isso poucos dias depois, de forma particular e com calma. Assim, na próxima sessão da prática Começar Novamente, a pessoa poderá retificar o erro e todos nós aceitaremos em silêncio. Terminamos a cerimônia com uma canção ou apenas dando as mãos uns aos outros no círculo, praticando a respiração atenta por um minuto. Às vezes terminando com a Meditação do Abraço.

Meditação do Abraço é uma prática que criei. Em 1966, uma poeta levou-me ao aeroporto de Atlanta e me perguntou, "É correto abraçar um monge?" Em meu país, não somos acostumados a nos expressar desta forma, mas eu pensei, "Eu sou um professor do Zen. Eu não deveria ter qualquer dificuldade de abraçar alguém." Então eu disse, "Por que não?" e ela me abraçou. Mas eu correspondi de forma muito rígida. Enquanto estava no avião, eu decidi que se desejo trabalhar com amigos no ocidente, eu deveria aprender a cultura ocidental. Assim, eu criei a meditação do abraçar.

Meditação do Abraço é uma combinação do oriente e ocidente. De acordo com a prática, você deve realmente abraçar a pessoa que está entre seus braços. Você deve tornar ele ou ela muito real em seus braços -- não apenas por causa das aparências, dando um tapinha nas costas para fingir que você está lá; mas respirando conscientemente e abraçando com todo o seu corpo, espírito e coração.

"Meditação do Abraço" é uma prática de consciência. "Inspirando, eu sei que meu querido amigo ou amiga está em meus braços, vivo. Expirando, ela é tão preciosa para mim." Se você respira profundamente desta maneira, envolvendo a pessoa que você ama em seus braços com firmeza, a energia do cuidado, do amor, e da consciência penetrará nessa pessoa e ela irá se sentir nutrida, e irá desabrochar como uma flor.

Em um retiro para psicoterapeutas no Colorado, nós praticamos Meditação do Abraço. Um dos praticantes, quando ele voltou para casa na Filadélfia, abraçou sua esposa no aeroporto de uma forma que ele nunca a tinha abraçado antes. Para estar realmente lá, você só precisa respirar conscientemente, e de repente ambos se tornam reais. Esta experiência poder ser um dos melhores momentos de sua vida.

Após uma cerimônia de Começar Novamente, todos na Comunidade sentem-se leves e aliviados, mesmo que tenhamos tomado apenas medidas preliminares para a cura. Temos confiança de que, tendo começado, podemos continuar. Esta prática data do tempo do Buda, quando as comunidades de monges e monjas praticavam o Começar Novamente na véspera das luas cheia e nova. Eu espero que vocês pratiquem o Começar Novamente em suas próprias famílias todas as semanas.

*(Do livro "Teachings on Love" – Thich Nhat Hanh)
(Tradução – Monge Komyō)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*