

## **Como curar o passado e o futuro**

Praticar a atenção plena não significa que você não tenha o direito de olhar para o passado ou de fazer planos para o futuro. Alguns de nós pensamos que para praticar a atenção plena, você tem apenas o direito de permanecer no aqui e agora.

Temos que saber que podemos aprender bastante quando praticamos o olhar em profundidade para o passado. Mas ao olhar profundamente para o passado, ainda podemos permanecer firmemente no momento presente.

Na verdade, se você não tiver se estabelecido firmemente no momento presente, não poderá investigar e olhar profundamente para o passado. Você só se perderá no passado. Se perderá no sentimento de arrependimento ou culpa em relação ao passado.

É exatamente isso que o Buda nos aconselhou a não fazer, ou seja, não nos perdermos na nossa tristeza, no nosso apego ao passado. Mas você tem o direito de estudar o passado, de olhar profundamente para o passado para aprender. E o passado não é exatamente inexistente no momento presente.

Aqueles de nós que praticam meditação, olhando profundamente para o momento presente, sabemos que o passado ainda está disponível na forma do presente. Ao entrar profundamente em contato com o momento presente, entram em contato com o passado.

Você pode até modificar o passado, mudar o passado, curar o passado. O passado pode ter deixado as feridas e cicatrizes que podem ser reconhecidas, podem ser sentidas, no momento presente. No passado, te fizeram coisas cruéis. No passado, você fez coisas cruéis aos outros. Essas feridas, essas cicatrizes ainda estão lá, e você ainda sofre.

Mas se você souber como permanecer no momento presente, se souber como abraçar essas feridas, e olhar profundamente para a sua natureza, então poderá curá-las. Poderá curar o passado.

O ensinamento do Buda é que tudo é criado pela nossa mente. Se cometemos erros, é porque a nossa mente estava cheia de ilusão, e raiva, e orgulho. Então, no momento presente, você decide transformar a sua mente.

Não permita que esses elementos negativos da mente continuem a atuar. Se você conseguir fazer a mudança na sua mente, então a cura acontecerá de imediato no momento presente.

O futuro também, o futuro já está presente. A melhor maneira de cuidar do futuro é também cuidar do presente. Porque o presente será a substância com que o futuro será feito.

Você pode gastar muita energia e tempo se preocupando com o futuro. Mas preocupar-se é muito prejudicial. Arruinará o futuro. A única coisa que você pode fazer é cuidar muito bem do momento presente. Quando o presente está bem, você pode ter a certeza de que o futuro será bom.

Se você praticar um olhar atento ou seja, um olhar profundo, já poderá ver que o futuro já está no momento presente.

*(Palestra de Dharma: em 31 de dezembro de 1998– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/ZkBhMtKT72M>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*