

Como parar de esperar pela aprovação dos outros

Pergunta: *Desde que eu era mais nova, eu sentia que estava sempre sendo comparada a alguém que era melhor do que eu. Eu vivenciei isso desde pequena até agora. Isso me leva a buscar afirmação para minhas próprias decisões na opinião de outras pessoas, se eu tomei uma boa ou uma má decisão.*

Eu sinto que quando alguém fala bem de mim ou me elogia eu fico muito feliz com isso. Mas se alguém fala negativamente de mim, sinto que não sou boa o suficiente e isso me faz sentir como se estivesse sempre em segundo lugar, sempre uma sombra de algo que não posso alcançar. Sinto que às vezes perco terreno de mim mesma. Minha pergunta é como me torno mais estável para não precisar buscar afirmações fora de mim.

Thay: A prática da atenção plena pode ajudá-la a ter fé em si mesma. Se você olhar profundamente para as coisas, temos nossa própria maneira de entender. Em nossa vida diária, esse tipo de insight que obtemos sobre pessoas e coisas, é confirmado por sua vida, por suas experiências diárias, e você acredita em seu insight. Se você realmente acredita em seu insight, então você tem confiança em si mesma.

Se você praticar a respiração consciente o suficiente e achar isso útil, você obterá a alegria, a felicidade, a paz enquanto pratica e então acredita na eficácia da prática. Então, mesmo que mil pessoas dissessem que isso é inútil, que não faz sentido praticar a respiração consciente, você ainda sorriria. Porque você sabe por experiência própria que a respiração consciente a ajuda a ficar fresca, a ser pacífica, a ser feliz. Portanto, as opiniões das outras pessoas não podem fazer você abandonar sua convicção, sua crença.

Você sabe que a noção de beleza difere de pessoa para pessoa. Algo pode ser muito bonito para alguém, mas não bonito para outras pessoas. As noções de beleza ou feiura são noções, e você não é afetada por suas opiniões. Você é uma flor no jardim da humanidade. Você não é nada menos que uma flor no jardim da humanidade. Você pertence ao reino de Deus, como qualquer outra maravilha da vida. Se você tem esse insight, se sabe que tem a semente da compaixão, da alegria, da felicidade em você, então sabe que tem um valor.

Se você acredita na existência dessas qualidades, transmitidas por seus pais e ancestrais, e você é uma continuação deles, então as opiniões que as pessoas têm sobre você não terão efeito. Você ainda continua.

Durante a guerra do Vietnã trabalhei pela paz. Minha comunidade não tomou partido na guerra, queríamos a reconciliação. Não queríamos que o Norte e o Sul lutassem e se matassem. Acreditávamos que essa era a verdade, o melhor e mais belo caminho a seguir: o caminho da compaixão.

As pessoas nos partidos em guerra olhavam para nós com suspeita. Eles pensaram que nós éramos estúpidos. Se você ficar do lado de uma das partes em conflito, pelo menos estará protegido por essa parte em guerra. Se você não ficar do lado de nenhuma das partes em conflito, estará exposto a ser atacado por ambas as partes em conflito. Mas se você acredita que seu caminho é o caminho da compaixão, o caminho da humanidade, você continua.

Milhões de pessoas acreditavam que éramos comunistas. Eles tinham medo do comunismo, queriam matar comunistas. Colocamo-nos em perigo. E outras pessoas

pensavam que éramos pró-americanos. Muitos milhões de pessoas nos entenderam mal e mesmo assim continuamos nosso caminho, porque acreditamos em nossos valores.

Eu acho que se você continuar praticando assim, você ficará sólida como uma montanha. Você não será agredida por qualquer tipo de opinião. Boa sorte!

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Deer Park Monastery, outubro de 2013
– transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/yGGO_SvILFg)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*