

Como posso me perdoar e aos outros?

Podemos aprender, todos podem aprender, com seus próprios erros - inabilidade - e todos nós às vezes somos inábeis. Até o Buda, como professor, às vezes era inábil e aprendeu com sua inabilidade.

A prática da atenção plena sempre pode transformar, até mesmo transformar o passado. Você pensa que o passado já se foi e você não pode fazer nada em relação ao passado, mas isso não é verdade. Você pode mudar o passado porque o passado ainda está aqui no presente. O mundo do passado ainda está aqui no momento presente e você pode tocá-lo. Suponha que no passado você tenha dito algo desagradável para sua avó. E agora você se arrepende, e sua avó não está mais aqui para você dizer "desculpe". E você tem aquele complexo de culpa te seguindo o tempo todo. De acordo com essa prática, você pode fazer algo.

Você inspira e expira conscientemente e reconhece que sua avó ainda está viva em todas as células do seu corpo. Você continua sua avó. Essa é a verdade. Os genes da sua avó estão em você. Sua avó não morreu de verdade. Ela continua dentro de você. Então, depois de ver sua avó em você, você começa a dizer: "Vovó, sinto muito. Eu não fui habilidoso. Eu prometo a você que de agora em diante, eu nunca direi algo assim novamente." Se você for sincero, atencioso, determinado, poderá ver sua avó sorrindo em você e estará curado. Você pode transformar o passado. Você faz uma aspiração, uma aspiração forte, de que de agora em diante você não dirá mais coisas assim. Você não fará mais coisas assim. E essa é uma energia poderosa que pode transformar até mesmo o passado e você vai se sentir mais leve.

Durante a Guerra do Vietnã, houve um soldado americano que matou cinco crianças no Vietnã. Sua unidade foi destruída pela guerrilha, então ele ficou muito bravo e voltou àquela aldeia procurando uma forma de retaliar. Então ele trouxe consigo um saco de sanduíches. E ele colocou explosivos nos sanduíches, e ele os deixou no portão da aldeia, e se escondeu. Ele viu cinco crianças que haviam saído para se divertir, comendo os sanduíches. Depois disso, as crianças mostraram sinais de doença e choraram e as mães saíram e tentaram ajudar. Mas o soldado sabia que nada poderia ser feito porque a aldeia ficava muito longe de uma cidade. Ele viu as cinco crianças morrendo nos braços de suas mães. O soldado sobreviveu à guerra e voltou para a América, e ele não conseguia mais dormir. Cada vez que se via com algumas crianças na mesma sala, ele não suportava. Ele saía correndo da sala e não podia contar a história a ninguém até que um dia oferecemos um retiro para veteranos de guerra na Califórnia, e ele veio.

Após quatro dias de prática, ele conquistou bastante confiança e, durante o compartilhamento, contou-nos a história, chorando muito. E eu estava no grupo e prometi dar uma consulta a ele. E eu disse a ele: "Daniel, você matou cinco crianças. Essa é a verdade e você sofre. Mas agora há outras crianças morrendo - na África, na Ásia, em muitos países. E mesmo na América, crianças estão morrendo. Existem pessoas pobres. Há crianças que só precisam de um comprimido de remédio para que suas vidas sejam salvas. Milhares e milhares de crianças assim estão morrendo em todo o mundo. E se você aspirar a ir até elas, então todos os dias você poderá salvar cinco crianças. Você não tem que se deitar no canto do passado e sofrer assim. Se no passado você matou cinco, hoje pode salvar cinco. Se você pode salvar cinco hoje, cinco amanhã, e então você pode ver os cinco que você matou começando a sorrir em você, e você estará curado."

Então ele seguiu essas instruções. Eu vi a transformação e a cura acontecendo bem na hora em que ele ouviu o conselho, porque durante o tempo que ele me ouviu, ele fez aquele voto: "Vou sair e tentar salvar as crianças. Sou jovem o suficiente para fazer o trabalho." E aquela tremenda quantidade de energia dada a ele por sua aspiração começou a curá-lo imediatamente. E depois disso, ele passou a praticar ajudar crianças em todo o mundo a sobreviver. E ele foi curado. Ele se casou com um dentista na Inglaterra e levou uma vida normal. E esta é uma história real. Portanto, o fato é que você pode se libertar do passado, da prisão do passado. Você pode ter uma forte determinação, uma forte aspiração de ir e ajudar, ajudar as pessoas que são abusadas, ajudar as pessoas que são vítimas de abuso sexual e assim por diante. E então você pode se curar.

Você tem que se mostrar como alguém que se transformou, que se curou. A cura em você ajudará a iniciar a cura na outra pessoa.

Esse é um poder de aspiração, o quarto tipo de alimento que chamamos de volição. E se você tem transformação e cura em você, você se torna uma pessoa agradável. Você está cheio de compaixão e compreensão, e ainda assim sua presença é muito fresca, muito agradável para outras pessoas. Se você propõe a ele ou a ela a prática da reconciliação, e se a outra pessoa se recusa a fazê-lo, pode ser porque você não está fresco o suficiente, você não se curou o suficiente. Você tem que se mostrar como alguém que se transformou, que se curou. A cura em você ajudará a iniciar a cura na outra pessoa. Existem muitos caminhos. Você pode escrever uma carta de amor; você pode pedir a um amigo para falar com ele em seu nome. Existem várias maneiras de fazer isso.

Se você já se reconciliou consigo mesmo, se renovou e se tornou uma nova pessoa, então transformá-lo, reconciliar-se com ele se torna muito mais fácil. Se você ainda acha difícil convidar a outra pessoa para se reconciliar, é porque você não iniciou o processo de reconciliação por dentro. Se você curou a si mesmo, então seria muito mais fácil ajudá-lo a se reconciliar consigo mesmo e com você.

*(Traduzido de resposta de Thich Nhat Hanh em uma sessão de perguntas e respostas em 2014 por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*