

Lidando com conflitos com os pais

Pergunta: Querido Thay, querida Sangha, eu sofro muito com meu pai. É difícil para mim vê-lo e quase se tornou perigoso, não quero mais vê-lo. Eu dei a ele várias chances de mudar. Eu tenho me forçado a ir vê-lo e agora não posso mais. Minha pergunta é: Eu ainda tenho que tentar mudá-lo, e tentar ir até ele mesmo que isso esteja me deixando muito cansado?

Thay: Para encontrar a resposta certa, temos que olhar primeiro, olhar mais profundamente, para ver a relação entre nós e a outra pessoa, sejam vocês filho e pai, ou se vocês são filha e mãe, ou vocês são parceiro e parceiro. Se você tiver dificuldades com a outra pessoa, e se você quiser mudá-la, a primeira coisa que deve fazer é olhar profundamente para si mesmo e para a pessoa para perceber, para ver o relacionamento, a conexão.

Normalmente, pensamos que a outra pessoa está fora de nós, e essa não é a visão correta. Nesse caso, pensamos que o pai está fora de nós e só precisamos mudar o exterior e não o interior. Precisamos ver que nosso pai está em nós. Nosso pai está presente em cada célula do nosso corpo. Temos nosso pai em nós. Nós somos a continuação de nosso pai. Pode ser mais fácil para nós mudar nosso pai dentro de nós primeiro. Podemos fazer isso 24 horas por dia. Não precisamos ir vê-lo, falar com ele para mudá-lo. A maneira como respiramos, nosso jeito de andar, podemos mudá-lo em nós mesmos.

Convide-o para caminhar conosco, sentar-se conosco, sorrir conosco. Então o pai dentro de nós vai mudar. Caso contrário, você vai crescer e se comportar exatamente como ele agora. Há muitos filhos que odeiam seus pais, que prometem que quando crescerem, não vão agir e dizer coisas como seu pai. Mas quando crescerem, eles agirão exatamente como seu pai, vão dizer coisas exatamente como seu pai. Isso já aconteceu muitas vezes, sempre. Então você odeia, não quer fazer isso, não quer dizer isso, e ainda assim você fará exatamente assim, e vai falar exatamente assim.

É isso que chamamos no budismo, "Samsara". Você continua seu pai, não só com o seu corpo, mas também com o seu modo de vida. É por isso que quando você encontra o Buddhadharma, você tem uma chance. Você tem que mudar seu pai em você primeiro e quando você for capaz de mudar o pai dentro de você, ele não irá para o Samsara novamente.

Você não vai transmitir esse tipo de hábito para seus filhos. Então você termina a rodada de Samsara, reciclando. Quando o pai dentro de você foi transformado, a transformação do pai exterior será muito mais fácil. Essa é a minha experiência.

Tenho companheiros monges que são difíceis. Eles são dignitários na igreja budista e são muito conservadores. Eles não permitiram que a transformação acontecesse na comunidade. Você sabe que de forma a servir a sociedade, você tem que renovar sua comunidade, seja sua comunidade cristã budista, islâmica ou judaica. Muitos de nós estão ansiosos para renovar a nossa tradição, para servir a nossa sociedade e tornar os seres humanos melhores. Mas há tantos elementos conservadores na igreja. Isso é verdade no meu caso também. Mas percebi isso muito cedo. Eu disse: "Eles estão em nós. Temos que mudar a nós mesmos primeiro".

Então, se você é um parceiro, e seu parceiro não muda. Não pense que seu parceiro está fora de você. Seu parceiro está dentro de você. Mesmo que você tenha se divorciado dele ou dela. Ontem recebi uma pergunta: "Podemos nos reconciliar,

podemos começar de novo com aquele de quem nos divorciamos?" E isso é exatamente a pergunta que temos que responder. Porque mesmo que no começo você acredite que depois do divórcio, você pode ser você mesmo inteiramente, e você pode tirá-lo completamente de você, isso está errado. Você nunca pode removê-lo de você. Você nunca pode removê-la de você. Sem chance!

Portanto, antes de tentar fazer algo com a outra pessoa do lado de fora, tente ajudá-la a se transformar por dentro. Com esta prática, podemos conseguir nos transformar e virar modelo. Nós nos tornamos frescos. Nosso caminho é exatamente do jeito que queremos que ele seja. Falando, agindo, vivendo, você começa a mudá-lo.

Você não muda o outro falando, talvez falar não possa mudá-lo. Mas a sua forma de reagir, sua forma de agir e reagir, sua forma de responder, vai ajudar a mudar essa pessoa. Porque ela também tem sua inteligência, e pode perceber isso.

Você sabe que para ter sucesso no trabalho de mudar a si mesmo, e mudar a outra pessoa, você também precisa de uma Sangha, você também precisa de amigos para apoiá-lo. É por isso que temos que nos refugiar na Sangha. Temos que saber fazer bom uso da energia coletiva da Sangha para apoiar nossa transformação e cura e para nos ajudar a transformar a outra pessoa.

Não fique muito ansioso para transformá-la imediatamente. Temos que aceitá-la como ela é primeiro. Depois da aceitação, você já se sente muito melhor. Você começa a mudá-la dentro de você. Esta é uma prática muito profunda. Como o nosso amigo tem vindo para Plum Village todos os anos e praticou conosco desde pequeno, eu acredito que ele possa fazer isso. E nós tentamos apoiá-lo para fazer isso. Nunca percamos a nossa esperança, e o caminho para não perder a esperança, é progredir todos os dias, pela prática, prática diária. Obrigado por fazer a pergunta. Foi muito bom.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 21 de junho de 2014 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/SY92PpmvGVg>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*