

Nutrindo seu pai e sua mãe em você

Nosso centro na França em Plum Village, tem muitos monges, monjas e outros praticantes que vivem juntos. Ajudamos a organizar muitos retiros na Europa, na Inglaterra, Alemanha, Suíça, na Itália etc. Existe um lugar na Itália, muito perto de Roma, chamada Castelfusano. Nós geralmente organizamos ali retiros de atenção plena para 900-1000 pessoas que falam italiano e para cerca de 100 crianças, que gostam da prática. Aprendi algumas frases em italiano, para poder me comunicar com as crianças.

As crianças italianas estavam muito felizes no retiro, aproveitaram a meditação caminhando, meditação sentada, meditação com pedrinhas. Em vez de meditação do chá eles organizam uma meditação com limonada.

Um dia eu dei uma lição de casa para elas, uma meditação para elas fazerem. No dia anterior fomos a uma loja no centro e comprei sementes de milho. Não para fazer pipoca, mas distribuímos sementes para as crianças. Cada criança recebeu apenas uma semente de milho. Eu sugeri que levassem a semente de milho para casa e plantassem num vaso.

Eles tinham que regá-la todos os dias, até que a semente se tornasse um broto, e tivesse uma, duas ou três folhas. E a semente de milho se tornou planta jovem de milho. Então elas foram falar para a jovem planta de milho. Disseram a ela algo assim: "Minha querida jovem planta de milho, você se lembra daquela época quando você era uma pequena semente?" Faça esta pergunta a ela. Sabemos que a planta do milho não pode falar italiano, francês ou inglês. Mas ela tem seu próprio jeito de falar e com atenção, você ouvirá as respostas das jovens plantas de milho.

A jovem planta de milho estava muito surpresa ao ouvir as perguntas feitas "Minha querida planta de milho, você se lembra da época em que você era uma sementinha?" A resposta é sempre a mesma: "Eu?? uma sementinha?? Não acredito nisso." Essa é a resposta que você receberá. Você sabe que é verdade que a planta de milho germinou de uma semente muito pequena. então você tem que ajudar a planta a lembrar, que seu começo foi como uma pequena semente.

Usando uma linguagem gentil, você começa a explicar: "Escute-me, minha querida, fui eu que plantei você como uma pequena semente nesse vaso, fui eu quem regava o vaso todos os dias. Eu vi o momento em que a pequena semente começou a brotar, quando as primeiras folhas começaram a aparecer. É por isso que eu sei muito bem que você veio de uma semente de milho."

Se você for habilidoso o suficiente, a planta de milho vai acreditar em você. Você sabe qual é a verdade, mas você tem que ser habilidoso o suficiente, para revelar a verdade às pessoas. Pessoas ou milhos podem duvidar. Você deve ser paciente e habilidoso, quando você lhes conta a verdade.

Você pode até meditar com a planta. Você sabe que quando o milho começa a se manifestar como uma planta, você não vê mais a semente de milho. Mas isso não significa que a semente morreu. Você não pode vê-la, mas ela ainda está lá. Não morreu, virou milho. A verdade surgirá: a planta de milho é uma continuação da semente. E se você olhar profundamente no milho cultivado, você ainda verá a semente. Não na forma anterior, mas em uma nova forma.

Coloco um pouco de chá no meu copo. Estou fazendo isso com atenção plena. E quando eu faço isso com atenção plena, vejo que esse chá vem da nuvem. Ontem havia

uma nuvem no céu, mas hoje ela é chá. Então aqui temos uma conexão entre a nuvem e o chá. Quando você olha para o chá e se você não vê uma nuvem, então você realmente não vê o chá. Você acredita que vê chá, mas você realmente não consegue ver o chá. Você tem que ver que a nuvem ainda está viva, no chá. A nuvem não morreu. Ele simplesmente se tornou chá, ou gelo, ou chuva, ou o seu sorvete.

Então, da próxima vez que você tomar um sorvete, olhe mais profundamente, e você verá uma nuvem no seu sorvete. Isso é meditação. A meditação nos permite ver coisas, que outras pessoas não veem. Quando você olha para o chá, você verá uma nuvem. Quando você bebe o chá, você também está bebendo uma nuvem. Ao mesmo tempo, você tem muitas nuvens dentro de você. Você é feito de nuvens e muitas outras coisas. Eu vejo uma nuvem em mim, eu vejo uma nuvem no chá, e esta nuvem se juntará a outras nuvens no meu corpo.

Quando você olha para uma jovem planta de milho em profundidade, você ainda verá a semente que não morreu, simplesmente se tornou uma jovem planta de milho. Então você remove a ideia de que a semente de milho morreu. Não morreu.

Quando você olha para o céu, a nuvem pode não estar mais visível. Você pode chorar, você pode chorar muito. Talvez fosse sua nuvem favorita no céu. Talvez você tenha contemplado sua beleza. Mas esta manhã você já não vê sua amada nuvem favorita no céu e você quer chorar. Você acredita que sua nuvem favorita morreu. Você sente tristeza, pesar, desespero. Mas é impossível que uma nuvem morra. A nuvem se transformou em neve, chuva, gelo, chá ou sorvete, mas é impossível que se torne nada. Então sua amada nuvem ainda está aqui. Olhe profundamente e você não chorará mais.

Vocês, como meninos e meninas, são um pouco como uma planta jovem de milho. Você começou como uma semente muito pequena. Você acredita nisso? Ainda menor que uma pequena semente de milho. Seu pai e sua mãe plantaram juntos a semente. Apenas uma célula, uma célula muito pequena e agora você é um menino grande, uma menina grande. Você pode não acreditar, mas os biólogos ajudariam você a entender isso e você descobriria que começou exatamente como aquela semente de milho jovem, no ventre de sua mãe.

E você se lembra? Era muito agradável lá estar no ventre de sua mãe. O clima estava perfeito, nem muito quente, nem muito frio. Foi muito fácil estar lá, você não precisava se preocupar com nada, sua mãe comeu, bebeu por você, você não precisava fazer nada. Foi ótimo estar lá, um paraíso. e como você sabe, você passou neste paraíso 9 meses, sem que você precisasse se preocupar com nada.

Claro, de vez em quando sua mãe estava chorando e você chorava com ela. Às vezes ela ria e você queria rir com ela. Seu pai era muito cuidadoso. Ele sabia que não deveria fazer nada que fizesse sua mãe chorar. Caso contrário, você teria chorado com ela. Esta é a prática da atenção plena. Eu sei que você está aqui. e não quero que você sofra. Por isso eles cuidaram muito bem deles mesmos.

Olhe para nós mesmos agora, para o nosso corpo. Um menino e uma menina olhando para seus corpos sabem que tanto o pai quanto a mãe estão dentro deles. Todo mundo acredita que seu pai e a sua mãe estão somente fora de você. Mas essa não é a maneira correta de pensar, não é verdade. Se você acha que uma semente de milho está fora da planta de milho, então você está errado. A semente de milho está dentro da planta de milho. A planta de milho é uma continuação das sementes de milho. E uma planta de milho dará sementes no futuro.

Então as crianças têm dentro delas a mãe e o pai. Quando sabemos disso, vemos, que se estiver zangado com meu pai, estarei com raiva de mim mesmo. Quando estamos com raiva de nossa mãe, também ficamos com raiva de nós mesmos. Há jovens que ficam com muita raiva do pai, tão bravos que dizem coisas como: "Não quero nada com esse homem." Um jovem ficou tão zangado com seu pai, que disse essas coisas. Ele não queria nada com aquela "pessoa". Mas isso não é possível porque você não pode remover seu pai de si mesmo. Você é uma continuação do seu pai, Você é o seu pai. E isso é um fato.

Então é melhor olhar mais profundamente e ver a verdade e se reconciliar com seu pai dentro de você. Se você remover seu pai de si mesmo, você também não poderia estar aqui. O mesmo com a mãe. Porque somos uma continuação do nosso pai e nossa mãe. Somos nosso pai, somos nossa mãe.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 30 de setembro de 1998– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/8vLr5HVVafg>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*