

## **Por que todos estão contra mim?**

*Pergunta: Por que às vezes tenho a sensação que todo mundo está contra mim?*

Thay: Isso é apenas um sentimento e esse sentimento pode nascer de uma percepção incorreta. Nós imaginamos que as pessoas não gostam de nós, que estão contra nós. Mas o fato pode ser o oposto. O fato pode ser que todo mundo goste de você e te veja como uma linda flor no jardim da humanidade. Então se somos amigos dela, devemos dizer em voz alta: "Eu gosto de ti, eu te amo, você é uma linda flor. "

Mas algo pode ser feito sobre isso enquanto espera as pessoas dizerem que eles não gostam de você, ou que eles gostam de você. Você deve aprender a gostar de si mesmo. Você deve aprender a se amar. Isto é muito importante para aceitar a si mesmo. Para aceitar a si mesmo você deve praticar.

Isso não vale apenas para jovens, mas também para idosos. Às vezes não gostamos de nós mesmos. Pensamos que não somos bons o suficiente. Mas de fato existem muitas coisas boas em nós. Existem muitas coisas boas que nos foram transmitidas pelos nossos pais e antepassados que podemos não ter visto, e por isso podemos ter um complexo de inferioridade.

Entre nossos antepassados existem pessoas que são muito talentosas, que têm grandes virtudes como beleza, compreensão, compaixão. Eles nos transmitiram as sementes da beleza, da compreensão, do amor, do perdão. Nós as temos, mas não sabemos que as possuímos. Então, quando você inspira e expira conscientemente, você pode reconhecer essas sementes em você porque você sabe que é capaz de compreender, de perdoar e de ser feliz. Se reconhecer essas coisas boas em você, você não tem mais nenhum complexo e pode se aceitar, pode se amar.

No ensinamento do Buda é dito que todos têm a capacidade de amar e de compreender, que todos têm a natureza de Buda em si mesmo. A natureza de Buda é algo muito bonito. Você tem isso em si mesmo, então, se você acredita e vê isso, você se aceitará facilmente e sabe que pode ajudar as pessoas a sofrer menos.

Quando outra pessoa está infeliz, você pode muito bem fazer algo ou dizer algo para fazê-la sofrer menos. Você tem essa capacidade. Você fez isso no passado. Você ajudou uma pessoa, uma criança a sofrer menos. Quando vê alguém se machucar você pode ajudar essa pessoa a se sentir melhor. Essa é a natureza de Buda em você.

Se você vê a natureza de Buda em si mesmo, pode ver a beleza, a estabilidade, o frescor em você. Então você pode aceitar a si mesmo, pode amar a si mesmo. É muito importante aceitar a si mesmo, amar a si mesmo. Se você não se aceita e se ama, como pode esperar que outros o façam?

É por isso que se aceitar a si mesmo é muito importante. Thay praticou e Thay conseguiu ser capaz de aceitar a si mesmo. Então ele tem muita paz e alegria porque ele foi capaz de aceitar a si mesmo e de gostar de si mesmo. Essa é uma boa pergunta. Ela ajudou muitos de nós. Obrigado por fazer a pergunta.

*(Thich Nhat Hanh responde pergunta 12 de julho de 2011 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/C27jrtfFsYY?si=wIATu-b3pT3MQp9B>)  
Traduzido pela comunidade de Plum Village)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*