

## Reconciliação

Na prática da meditação budista, aprendemos a tocar nosso corpo como um rio. Porque nosso corpo sempre muda. Aprendemos a tocar nossos sentimentos como um rio e aprendemos a tocar nossas percepções como um rio também. O Buda nos ensinou que a maior parte do nosso sofrimento vem de nossas percepções erradas. É muito importante usar a energia da atenção plena e tocar profundamente nossas percepções. Nossas percepções são muitas vezes erradas. E por causa disso, acusamos a outra pessoa. Acusamos outras pessoas como a origem da nossa dor.

Na verdade, nossas percepções erradas são a causa de nossa dor. Caminhando no crepúsculo, podemos confundir um pedaço de corda com uma cobra e gritamos, fugimos. Essa é uma percepção errada. Esse tipo de percepção é muito comum em nosso cotidiano. É por isso que é tão importante praticar e gerar a energia da atenção plena, a fim de voltar e tocar nossas percepções. O Buda disse que a maioria de nossas percepções está errada. Pelo menos, há elementos que estão errados em nossas próprias percepções.

O propósito da meditação budista é descrito como a prática de acalmar, parar, concentrar-se, a fim de olhar profundamente no coração das coisas. Se você não parar, se não se acalmar, se não se concentrar, não terá energia para olhar profundamente.

A primeira parte da prática é chamada de *samatha*. Parar, acalmar, concentrar. Isso pode ser feito sentado, respirando conscientemente. A segunda parte da prática é chamada *vipashyana*. Significa olhar profundo. Esses aspectos da prática ajudam você a descobrir a verdadeira natureza do que existe. O insight que você obtém será capaz de libertá-lo de seu próprio sofrimento.

Assim, o mal-entendido é a raiz do nosso sofrimento e quando não entendemos, acusamos a outra pessoa como a raiz do nosso sofrimento. De acordo com a prática vocês tem que ajudar uns aos outros. Vocês têm que se unir e lidar com seu verdadeiro inimigo, as percepções erradas. Em cada um de nós há um hábito que é a causa de tantas dificuldades.

Conheço uma senhora francesa que saiu de casa aos dezessete anos, foi para a Inglaterra e viveu lá porque estava muito zangada com a mãe. Ela queria esquecer a França, esquecer sua mãe. Mas trinta anos depois, ela teve contato com um livro sobre budismo e teve o desejo de voltar para casa e se reconciliar com sua mãe. O desejo de voltar e se reconciliar era muito forte nela. Esse desejo, essa vontade, era forte também na mãe.

Os dois lados queriam se reconciliar e fazer as pazes, mas cada vez que se encontravam, havia uma explosão de raiva de ambos os lados. Como a semente do sofrimento foi cultivada por muito tempo, tornou-se uma espécie de energia de hábito que dominava ambas. A vontade de reconciliar não é suficiente. A vontade de fazer as pazes não é suficiente. Precisamos praticar.

Então eu pedi a ela para ficar em Plum Village onde eu fico e pratico - por três meses para praticar. Ela praticava meditação andando, sentada e respirava, comendo em plena consciência, bebendo chá em plena consciência, regando flores. A energia da atenção plena cultivada por essa prática diária, ela usava para tocar as sementes da raiva e tocar a energia do hábito de reagir como uma máquina toda vez que a semente da raiva é regada.

Eu a aconselhei a escrever uma carta de reconciliação de vez em quando, para sua mãe. Escrevendo em plena consciência. Enquanto escrevia aquela carta, sua semente de sofrimento e raiva não foi regada por sua mãe. Sua mãe não estava lá, então era muito mais fácil escrever uma carta de reconciliação. Escrever tal carta é também praticar um profundo olhar para si mesma e para a pessoa de sua mãe.

Alguns meses depois, ela foi transformada e as cartas que ela escreveu, sua mãe leu, uma após a outra. Durante o tempo que lia esta carta, a mãe conseguiu o efeito de arranjo de flores, seus pontos positivos foram reconhecidos. Ela restaurou o equilíbrio. Essas coisas, você pode fazer. Todos nós podemos fazer.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Berkeley, EUA em 10 de outubro de 1993  
– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/of22bh47vfA>)  
Traduzido por Leonardo Dobbins  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*