

Regando as flores

Talvez possamos fazer este exercício. Nós nos sentamos e praticamos a inspiração e a expiração e identificamos as sementes positivas na outra pessoa. Depois dizemos à outra pessoa que os vimos, nós os apreciamos e gostaríamos de ajudar a regar essas sementes para que elas se tornem mais importantes. Esse é o tipo de prática que você deve fazer primeiro. Depois de algum tempo, as flores em nós crescerão e o lixo em nós diminuirá.

Quando as duas partes em conflito chegam a uma conferência de paz, elas sempre começam acusando uma à outra, tocando primeiro nas coisas negativas uma da outra. Assim tornam a tensão maior. Sugiro que um terceiro esteja lá e pratique o que chamaríamos na tradição budista, de 'regar as flores'. Um terceiro pode estar presidindo a primeira reunião e começar a falar sobre as coisas positivas de cada lado, os valores, as joias e a tradição de ambos os lados, para que o outro lado esteja ciente delas e tenha mais respeito, dê mais valor ao outro lado.

Temos a tendência de acreditar que o outro lado não vale nada. São só bandidos. Imaginemos que a OLP e o Estado de Israel se unam e pratiquem isso. Porque cada nação, cada tradição tem valores, tem joias dentro de si que mesmo as pessoas de dentro do grupo não querem tocar porque estão com muita raiva, estão muito ocupadas. É por isso que há guerra mesmo dentro de cada partido, de cada lado.

É verdade que na OLP muitas pessoas não concordam entre si sobre como lidar com o problema. A mesma coisa acontece com o povo de Israel. As pessoas podem ter diferentes tipos de ideias e elas forçam umas às outras. A prática que ofereço é que cada lado volte às suas próprias raízes e valores e pratique tocar esses belos elementos de cura e renovação dentro de sua tradição, de sua cultura. Depois disso, cada lado restabelecerá o equilíbrio, respirará mais facilmente, terá mais harmonia interior. Então será muito mais fácil falar com o outro lado.

A mesma coisa acontece com duas pessoas. Quando duas pessoas estão em conflito o medo e a frustração são muito grandes. É difícil para elas se reconciliarem, fazerem as pazes. A prática de tocar a paz, tocar os elementos positivos dentro de nós será muito útil. Existem muitas sementes, positivas, maravilhosas, que nos foram transmitidas por nossos ancestrais. Pode ser que durante nossa vida não sejamos capazes de tocar essas belas sementes. Só permitimos que as pessoas reguem as sementes negativas em nós. É por isso que é tão importante voltar às nossas raízes, voltar a nós mesmos e tocar essas belas sementes.

Podemos fazer isso juntos, podemos ajudar uns aos outros. No reino de nossos sentimentos pode haver também uma guerra. Sentimentos opostos um ao outro. Nós sofremos, não queremos ir para casa. Mas cada sentimento é a manifestação de uma semente em nós, a semente da raiva, a semente do medo, a semente da desconfiança. Mas há outras sementes em nós que são mais positivas. É muito importante que pratiquemos o toque dessas sementes para que produzam sensações maravilhosas e refrescantes para nos alimentarmos.

No ensinamento do budismo, temos todos os tipos de sementes profundas em nossa consciência. Quando essas sementes forem regadas, tocadas, elas florescerão no nível superior de nossa consciência como formações mentais. O medo é uma formação mental, a alegria é uma formação mental, plena atenção é uma formação mental. O desespero é uma formação mental, a esperança é uma formação mental, a bondade amorosa é uma formação mental. No esquecimento, não sabemos como tocar essas

sementes positivas. Permitimos que nós mesmos e as pessoas ao nosso redor toquem nossas sementes negativas. Então nossas formações mentais serão de natureza negativa. E elas vão nos destruir.

Porque quando uma semente negativa se manifesta no nível superior de nossa consciência, a semente será fortalecida na base. Se ficamos com raiva por duas horas, durante essas horas a semente da raiva continua crescendo e se tornando mais importante. Portanto, será muito importante aprender a tocar as sementes positivas, sementes de alegria e paz.

Suponha que você tenha uma irmã que tenha o talento de fazer arranjos de flores. Se sua irmã não estiver tão feliz, você pode tentar tocar a semente do arranjo de flores dentro dela. Você diz: "Minha irmã, faz muito tempo que você não nos oferece um arranjo de flores. Você sabe, toda vez que você arranja flores, você faz toda a família feliz. Que maravilha ter um vaso de flores arranjado por você!" Essa é a prática de regar as flores. Você diz a verdade, porque percebe que aquela semente está nela.

Primeiro ela pode não ter uma reação. Mas talvez, meia hora depois, ela pegue uma tesoura e vá ao jardim e tente encontrar um lindo ramo de flores. Durante o tempo que ela anda, ela rega sozinha a semente do arranjo de flores, a semente da felicidade dentro dela. Se ela passa meia hora arrumando o vaso de flores, ela também continua praticando regar sua semente da felicidade. Não é tão difícil.

Praticamos a rega das sementes positivas por nós mesmos e ajudaremos a regar as sementes positivas na outra pessoa. E ela também ajudará a fazer o mesmo tipo de coisa. Em um relacionamento, devemos aprender essa prática. É fácil, é agradável, é muito curativo. Depois de ter praticado por algumas semanas tocando as coisas positivas com sua energia de atenção plena, sua atenção plena se tornou mais importante. E com essa energia você pode começar a tocar as coisas desagradáveis dentro de você e na outra pessoa.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 19 de outubro de 1993 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/Mw8k9K1xYGY>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*