

Regando nossas sementes positivas

Como mencionei antes, todos nós recebemos sementes positivas e negativas de nossos pais e ancestrais. Alguns de nós foram abusados quando crianças - tratados violentamente pelos nossos pais e sofremos muito. Nós sinceramente juramos nunca nos comportar como nossos pais quando crescêssemos. Mas se não soubermos como transformar nossa energia negativa, trataremos nossos filhos exatamente como nossos pais nos trataram.

Eu já vi isso acontecer muitas vezes. Quando criança, você sofreu porque seus pais te decepcionaram e abandonaram você. A criança ferida em você ainda está viva. Você está vulnerável e com medo de que seus amigos, parceiros e outras pessoas também o decepcionem. Você conhece a dor de ser abandonado e não quer que outras pessoas sofram como você. No entanto, se você não souber como curar a criança ferida ou transformar suas sementes negativas, fará com que seus filhos e amigos sofram como você sofreu. Vai culpar as pessoas por terem feito você sofrer.

Você sabe que não é bom abusar das pessoas, desiludi-las, excluí-las e ferir a criança já ferida, mas você ainda faz isso. Se seus filhos não tiverem a chance de estar com uma Sangha e encontrar um bom professor, eles podem não ser capazes de transformar essa semente em si mesmos, e eles a transmitirão para seus filhos. Este é o ciclo vicioso chamado samsara. Praticar significa cortar esse ciclo e acabar com ele. Devemos reconhecer nossas aflições negativas - nossos elementos negativos - e perceber que elas estão presentes na base de nossa consciência. Temos que intervir e praticar para que haja verdadeira transformação, não apenas alívio temporário. Isso é transformação na base e pode ser alcançada de duas maneiras.

O primeiro caminho é a contemplação direta da natureza de uma semente. Nós convidamos a semente do sofrimento a emergir. Se já cultivamos a energia da atenção plena, não será difícil convidar a semente para cima, abraçá-la e olhar profundamente para sua natureza. Este é o caminho direto para desintegrá-la. Somente a luz da percepção e compreensão pode transformar nossas sementes de aflição.

A segunda maneira é indireta e igualmente efetiva. Nós semeamos e regamos nossas sementes positivas. Ao invés de convidar a semente para abraçá-la e olhar profundamente para ela, nós a deixamos onde está e fazemos outras coisas para ajudar na sua transformação. Podemos fazer isso individualmente ou como uma Sangha. Tocar os elementos positivos, refrescantes e curativos da vida todos os dias é uma prática agradável que pode levar à cura e à transformação.

Saí do Vietnã em 1966 para o Ocidente pedir paz. Eu não tive mais permissão para voltar para casa. As duas partes em guerra estavam com raiva de mim por ousar falar a verdade sobre a natureza da guerra. A maioria de nós no Vietnã não era a favor da guerra e queria que ela acabasse. Nós éramos suas vítimas. Não queríamos que as pessoas em nosso país se matassem. Mas nossa voz foi perdida entre as bombas e morteiros. Às vezes nos queimamos vivos na esperança de que nossa voz fosse ouvida no exterior.

Nós fomos reprimidos e desesperados queríamos que as pessoas nos ouvissem. Não tínhamos meios de tornar nosso sofrimento entendido ou nossa voz ouvida. Então convertemos nossos corpos em tochas para capturar a atenção das pessoas e deixá-las saber o que realmente queríamos - não a vitória, mas uma rápida cessação do assassinato. Saí do Vietnã para poder falar em nome da maioria do meu povo que não apoiou a guerra e queria impedir a matança. Por causa disso, não pude voltar para casa.

Tornei-me um exilado no início de junho de 1966. Naquela época, todos os meus amigos, meu trabalho, tudo estava no Vietnã - a Escola da Juventude para o Serviço Social, a revista Buddhist Weekly, a Universidade Budista Van Hanh. Foi muito difícil estar longe. Houve momentos em que acordei à noite e não sabia onde estava, porque estava viajando para muitas palestras. Eu sempre sonhei em voltar para casa, para o meu mosteiro, para ver meus amigos, meus irmãos, irmãs e colegas de trabalho. Em um sonho recorrente, via uma bela colina verde com muitas árvores adoráveis. Depois de subir a metade do morro, sempre acordava e me via no exílio. Foi um período difícil para mim e tive esse sonho repetidas vezes.

Adotei a Europa como minha casa. Naquela época, a América estava em guerra com o Vietnã, então não havia opção de ficar na América. Tudo na Europa era diferente - as árvores, as frutas, os pássaros e as pessoas. Eu pratiquei andando, respirando e tocando as maravilhas da vida que me rodeavam. Eu brinquei com as crianças francesas e alemãs. Eu fiz amizade com padres católicos e ministros protestantes. Eu aprendi a comer comida ocidental - pão em vez de arroz. Percebi que as montanhas, rios, pessoas e crianças na Europa eram lindas. Eu sobrevivi por causa dessa prática. Gradualmente, reguei minhas sementes de felicidade. Um dia percebi que meu sonho recorrente havia parado. Eu não estava mais amargurado em relação ao meu exílio e não sofria mais por causa disso.

Agora posso dizer que não sinto mais falta da minha casa, porque posso ver meu país e meu povo dentro do meu corpo e consciência. Eu estou praticamente lá ao mesmo tempo em que estou aqui. Amigos que foram ao Vietnã me disseram que eu estou presente no Vietnã; meus ensinamentos e meus livros encontraram o caminho de volta ao Vietnã. Meus livros são publicados no subterrâneo, e minhas fitas - até mesmo fitas de vídeo - eu não sei como - estão lá. Muitas das gerações mais jovens de monges e monjas ouvem meus ensinamentos lendo meus livros. O sofrimento e a amargura de 1966 não estão mais comigo. Isto não é porque eu convidei a semente do sofrimento para subir e olhei diretamente para ela, mas porque eu tenho praticado regar as sementes da felicidade. Eu continuo a reconhecer o que é bonito, refrescante e curador ao meu redor.

Quando você ajuda suas sementes positivas e saudáveis a crescer, elas se modificam e transformam suas outras sementes. Eles são como anticorpos em torno de um corpo estranho. Eles cuidam, cercam e transformam a semente negativa. Nossas sementes são impermanentes e podem mudar a qualquer momento. Se soubermos plantar sementes da natureza oposta, poderemos ajudar nossas sementes saudáveis e refrescantes a crescer. Elas vão abraçar nossas sementes negativas e ajudar a transformá-las. Isso explica por que meu sonho desagradável parou por conta própria.

(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>