

## **Sobre nossos antepassados e futuras gerações**

Um dia estava sentado em um ônibus na Índia com um amigo que estava organizando minha visita lá. Meu amigo pertencia à casta que tem sido discriminada por milhares de anos. Eu estava apreciando a vista pela janela, quando notei que ele estava bastante tenso. Eu sabia que ele estava preocupado em garantir que minha estadia estivesse agradável, eu disse, "por favor, relaxe. Estou gostando muito da minha visita. Tudo está indo muito bem." Realmente não havia necessidade dele se preocupar. Ele se sentou e sorriu, mas após alguns instantes, estava tenso de novo. Quando eu olhei para ele, podia ver a luta que estava em curso há quatro ou cinco mil anos, dentro dele como pessoa e dentro de toda a sua casta. Agora, ao organizar a minha visita, ele continuava a lutar. Ele podia relaxar por um segundo, e então ele começava a ficar tenso novamente.

Todos nós temos essa tendência de luta em nossos corpos e em nossas mentes. Acreditamos que a felicidade é possível apenas no futuro. É por isso que a prática de perceber "eu cheguei" no momento presente, e de habitar feliz no momento presente, é muito importante. A percepção de que nós já chegamos, que não temos que viajar ainda mais, que já estamos em casa, pode nos trazer paz e alegria. Já temos condições mais do que suficientes para sermos felizes. Só precisamos nos permitir chegar totalmente no momento presente, e seremos capazes de tocá-las.

Sentado no ônibus, meu amigo não podia se permitir viver pacificamente no momento presente. Ele estava ainda preocupado em como me deixar confortável apesar de eu já estar confortável. Então, sugeri que ele apenas se permitisse ser, mas não foi fácil para ele, porque a energia de hábito de ansiedade estava ali há muito tempo.

Mesmo depois que nosso ônibus chegou na estação e nós já tínhamos saído, meu amigo ainda não conseguia se divertir. Minha visita toda na Índia correu muito bem, e a maneira que ele organizou tudo tinha sido excelente, porém eu ainda receio que, até hoje, ele ainda seja incapaz de relaxar. Estamos sob a influência das gerações anteriores de nossos antepassados e da nossa sociedade. A prática de parar e olhar profundamente é para evitar que nossa energia de hábito seja sustentada pelas sementes negativas que tenham sido transmitidas para nós. Quando somos capazes de parar, fazemos isso por todos os nossos antepassados, e acabamos com o círculo vicioso que é chamado de samsara.

Nós temos que viver de tal forma que liberte os nossos antepassados e as gerações futuras dentro de nós. Alegria, paz, harmonia e liberdade não são questões individuais. Se não libertamos nossos antepassados, estaremos na escravidão por toda a nossa vida e transmitiremos nossas energias de hábito negativas para nossos filhos e netos. Agora é a hora de nos libertar e libertá-los. É a mesma coisa. Este é o ensinamento de Interseção. Como nossos ancestrais em nós ainda estão sofrendo, nós mesmos não podemos ficar em paz. Se dermos um passo conscientemente, com felicidade, tocando a terra em liberdade, faremos isso por todas as nossas gerações anteriores e futuras. Todos eles chegam com a gente no mesmo momento, e todos nós encontraremos paz e felicidade ao mesmo tempo.

Eu tenho um amigo vietnamita, um artista, que está longe de sua terra natal há quase quarenta anos. Ele não tem visto sua mãe todo esse tempo. Quando ele sente falta da mãe, tudo o que ele faz é olhar para suas mãos e se sente melhor. Sua mãe, uma mulher tradicional vietnamita, sabe ler apenas alguns caracteres e nunca estudou filosofia ocidental ou ciência. Ainda assim, antes dele deixar o Vietnã, ela segurou sua mão e lhe disse, "sempre que você sentir minha falta, olhe para sua mão, meu filho. Você me verá imediatamente." Há quase quarenta anos, ele faz exatamente isso e já olhou para a sua mão muitas vezes.

A presença de sua mãe não é apenas genética. O espírito dela, suas esperanças e sua vida também estão presentes nele. Olhando para a sua mão, ele pode penetrar profundamente na realidade do tempo sem início e sem fim. Ele pode ver que milhares de gerações, antes dele e

milhares de gerações depois dele estão todas nele. Desde tempos imemoriais até o presente momento, sua vida nunca foi interrompida, e a mão dele ainda está lá, uma realidade sem início e sem fim.

Às vezes quando eu pratico caligrafia, convido a minha mãe, meu pai ou meu professor para desenhar o círculo comigo. Ao desenhar o círculo com eles, eu toco o insight do não eu, e isso se torna uma profunda prática de meditação. A meditação, o trabalho, a alegria e vida tornam-se um.

Podemos encontrar a presença de nosso pai, da nossa mãe e de nossos antepassados em cada célula do nosso corpo. Não só a meditação, mas a ciência também nos diz isso. Nossos pais não estão apenas fora de nós. Sempre que formos capazes de respirar conscientemente e acalmar o nosso corpo e mente, nossos pais nos estarão respirando conscientemente e acalmando-se ao mesmo tempo. Se formos capazes de gerar um sentimento de alegria e compaixão, os nossos pais em nós também experimentarão essa alegria e compaixão. Nossos pais podem nunca ter tido sorte suficiente de praticar a atenção plena e transformar o seu sofrimento. Ao olhar para eles com os olhos da compaixão, poderemos compartilhar com eles nossa própria alegria, paz e perdão.

*(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – At Home on the World)*

*(Tradução – Leonardo Dobbin)*

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>