

## **Temos que perdoar tudo?**

*Pergunta: Caro Thay, eu gostaria de saber se temos que perdoar tudo e como fazê-lo.*

Thay: Todos nós somos desajeitados às vezes. Quando somos desajeitados sofremos e fazemos o outro sofrer e esse outro pode ser a pessoa que amamos. Então ser desajeitado é algo que pode acontecer com qualquer um. Quando somos desajeitados e sofremos e fazemos o outro sofrer, desejamos ser perdoados.

Mas isso não é suficiente. Temos que aprender com nossa falta de tato. Então podemos pedir ao outro não apenas seu perdão mas também o seu apoio.

Podemos pedir assim: “Querida, eu sou desajeitado às vezes Então quando eu digo ou faço algo desajeitado Eu sofro e faço você sofrer. É muita bondade sua me perdoar, mas gostaria de pedir um favor. Quando eu estiver a ponto de dizer ou fazer algo desajeitado por favor me avise. Por favor, me lembre assim poderei evitar agir dessa forma. Porque isso pode se tornar um hábito. Depois que eu tiver agido dessa forma você não apenas me perdoará, mas também me ajudará a me lembrar que isso é falta de jeito assim da próxima vez não repetirei o mesmo erro.”

Precisamos praticar e precisamos da ajuda do outro para praticarmos. A outra parte da resposta é que para perdoar você precisa ver o sofrimento e a falta de jeito do outro. O outro pode não ter a intenção de nos ferir ou de nos fazer sofrer apenas ele ou ela tem muita falta de tato.

É por isso que se reconhecermos que isso veio da falta de tato da outra pessoa não ficaremos ressentidos e poderemos perdoar mais facilmente. Quando olharmos para ela e virmos que o sofrimento naquela pessoa é a base de todas as ações e palavras que fazem você sofrer, quando virmos o sofrimento nela, quando entendemos esse sofrimento, então compreendemos que essa pessoa é incapaz de lidar ou de cuidar do seu sofrimento. Ela se torna uma vítima do sofrimento e nós somos apenas a vítima número 2 ou número 3.

Quando formos capazes de ver o sofrimento nela e ver que o outro é vítima de seu próprio sofrimento então é fácil perdoar.

Reconheça o sofrimento. Entenda o sofrimento. Ter o desejo de ajudar o outro a sofrer menos ajudará a perdoar mais facilmente. Sem compreender isso o perdão é difícil. Mesmo se você quiser perdoar você não conseguirá.

Como ele ou ela te fez sofrer tantas vezes, tantas, tantas vezes, e mesmo você tendo avisado a ele ou ela ainda continua a fazer você sofrer é difícil perdoar. Mas se você conseguir entender o sofrimento, o profundo sofrimento da outra pessoa e ver que ela tem sido a vítima número um de seu próprio sofrimento a situação muda. Você consegue perdoar mais facilmente.

(Thich Nhat Hanh responde pergunta 21 de junho de 2014 – transcrito do vídeo do YouTube [https://youtu.be/GgLSUcAUzbU?si=OW80jUT\\_RMhIUt1K](https://youtu.be/GgLSUcAUzbU?si=OW80jUT_RMhIUt1K))  
Traduzido pela comunidade amara.org)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>