

Você é um com seus ancestrais

Cada pessoa, para ser feliz e estável deve ter pelo menos duas famílias. A primeira é a família de sangue em que pai e mãe representam a geração mais jovem de ancestrais. Se seus pais estiverem felizes um com o outro, poderão transmitir a você os valores de seus ancestrais. O amor e a confiança que estão neles em forma de sementes.

Você tem raízes em sua família de sangue. Se você tem boas relações com seus pais, está conectado com seus ancestrais através de seus pais. Mas se você não se dá bem com seus pais, você se desconecta de todos os seus ancestrais. Você se torna uma pessoa sem raízes, e pode se tornar muito facilmente um fantasma faminto.

A outra família é a família espiritual. Você também tem ancestrais espirituais. Se as pessoas que representam as suas tradições não forem suficientemente felizes, se não tiverem a sorte de receber as joias da sua tradição, não poderão transmiti-las a vocês. Eles podem não ser capazes de entender você e suas necessidades. Eles podem impor a você coisas que você não gosta. A comunicação entre eles e você não é possível. Você sofre e quer fugir de suas próprias tradições. Se você está mal com seu rabino, com seu pastor, com seu padre, você se desconecta de seus ancestrais espirituais. Você se torna um fantasma faminto.

Tendo tanto sofrimento dentro si, você faz a pessoa que você ama sofrer. Se você tem filhos, os faz sofrer também e eles também se tornarão fantasmas famintos. É por isso que é tão importante praticar olhando profundamente para descobrir o que está errado com nossa família. O que está errado dentro de nossa família de sangue, o que está errado dentro de nossa família espiritual. A prática do olhar atento pode ser muito útil para você entender seus pais e as pessoas que representam sua tradição.

Se seus pais não podem incorporar os valores de seus ancestrais, se seu padre, seu rabino, seu pastor não podem incorporar os valores de sua tradição, deve haver causas. Temos que olhar profundamente. Quando formos capazes de olhar profundamente, o insight virá, e isso nos ajudará a aceitar, a ter compaixão e a voltar para casa para ajudar nossos pais. Ajudar nosso rabino, nosso padre, nosso pastor, será possível.

Há um jovem americano que veio a Plum Village e me disse que estava tão zangado com seu pai, a ponto de, mesmo após o falecimento de seu pai, ainda não conseguir se reconciliar com ele. Eu o ajudei, ensinando o vazio da transmissão. O vazio de transmissão é uma maneira de olhar profundamente para reconhecer que você é um com seus pais, você é apenas uma continuação de seus pais. Ficar com raiva de seus pais é ficar com raiva de si mesmo. Quando falamos de transmissão, falamos de quem transmite, falamos do objeto transmitido e falamos do receptor da transmissão, três coisas.

Quando você toma banho, tem a chance de olhar para o seu corpo como o objeto da transmissão. Você pensa em seus pais como os transmissores. Seu corpo, sua consciência, como o objeto transmitido e você é o receptor da transmissão. Mas olhando profundamente, vemos que três deles estão vazios de um eu separado. A pergunta que fazemos é: o que seus pais transmitiram? Se você praticar o olhar profundamente, verá que seus pais se transmitem a você. Seu corpo e todas as sementes que você carrega em sua consciência são seus pais.

Eles não transmitiram nada menos do que eles mesmos. Todas as sementes de sofrimento, todas as sementes de felicidade e talento que receberam dos ancestrais, transmitiram tudo a você. Então os transmissores, o que foi transmitido e você são

também um com o objeto transmitido. Então você não pode escapar do fato de que você é apenas a continuação de seu pai. Você é seu pai, e reconciliar-se com seu pai é reconciliar-se consigo mesmo. Não há outro caminho.

Aquele jovem colocou uma foto de seu pai em sua mesa e colocou um pequeno abajur. Toda vez que ele ia para sua mesa, olhava nos olhos de seu pai e praticava a inspiração e a expiração e tocava o fato de que ele é seu pai, ele é apenas uma continuação de seu pai. Ele percebeu o fato de que seu pai não foi capaz de transmitir a ele as sementes de amor e confiança que jaziam profundamente em sua consciência porque não tinha capacidade para isso. Ele não foi ajudado por ninguém a tocar essas sementes para obter nutrição. E, claro, a semente de confiança e amor nele foi coberta por muitas camadas de sofrimento. Quando você se conscientizar disso, pode perdoar, pode entender.

Há uma maravilhosa meditação guiada sobre o menino de cinco anos que costumávamos oferecer aos fantasmas famintos que vêm para Plum Village. "Inspirando, eu me vejo como uma criança de cinco anos. Expirando, eu sorrio para aquela criança de cinco anos, que sou eu." Essa é uma prática para uma ou duas semanas.

Uma criança é sempre muito vulnerável, muito frágil. Um olhar severo já pode machucá-la, um grito já pode machucá-la. É por isso que somos muito frágeis aos cinco anos. Se você se vê como uma criança de cinco anos assim, e se você expirar e sorrir para você, o sorriso será o sorriso de compaixão, de compreensão. Eu sofro porque, como uma criança de cinco anos, eu estava profundamente ferido.

Duas semanas depois, eu pude dar a ele a outra metade dessa prática. "Inspirando, vejo meu pai como um menino de cinco anos. Expirando, eu sorrio para o menino de cinco anos que era meu pai." Talvez você não tenha imaginado que seu pai poderia ser um menino de cinco anos, mas ele foi um menino de cinco anos. Se você for capaz de inspirar e ver seu pai como um menino de cinco anos, verá que ele também era frágil, vulnerável, facilmente poderia se machucar. Ele pode ser como você, a vítima do seu avô.

Pratique assim. Sorrindo para aquela criança de cinco anos com compaixão. Um dia você vai entender que seu pai também é uma vítima. Por isso não foi capaz de se nutrir com a semente do amor e da confiança. Se você não praticar, essa semente de amor e confiança em você permanecerá muito pequena e amanhã, quando tiver um filho fará exatamente como seu pai. Essa é a roda do samsara. Muitos lucraram com esse exercício. Eles voltaram para ajudar seus próprios pais e através de seus pais, se conectam novamente com seus ancestrais.

A mesma prática pode ser direcionada à sua tradição. Sua família espiritual. Se você entender, pela prática da atenção plena, poderá descobrir que existem valores em sua própria tradição. Sempre digo aos meus alunos que o equivalente à atenção plena pode ser visto na tradição do judaísmo e do cristianismo.

Quando você pratica a atenção plena em um centro budista, pode descobrir que essas joias também estão em sua própria tradição e você é instado a voltar para ajudar, para redescobrir esses valores para sua própria alimentação e a alimentação de seus filhos. Porque, uma pessoa sem raízes não pode ser uma pessoa feliz. Voltar e tocar nossas raízes e redescobrir as sementes positivas das joias dentro de nossa tradição, sanguínea ou espiritual, é uma prática muito importante. A prática da atenção plena pode ajudar.

Sangha Virtual
Estudos Budistas
Tradição do Ven. Thich Nhat Hanh

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