

## **Curando relações com a prática do Começar de Novo**

Querido Thai, querida comunidade, queridos amigos, gostaria de aproveitar esta oportunidade para explicar brevemente como praticar o Começar de Novo. Começar de Novo é uma prática de Plum Village que pode nos ajudar a restabelecer e restaurar nosso relacionamento.

Isso está muito relacionado à nossa percepção, porque cada um de nós vem de diferentes origens e experiências de vida. Às vezes, quando estamos juntos, a percepção errada pode facilmente se manifestar em um relacionamento e isso pode causar ressentimento e irritação dentro do relacionamento. Quando sentimos que o ressentimento e a irritação estão aumentando, sabemos que este é o momento certo para praticarmos o Começar de Novo.

O Começar de Novo tem quatro passos para praticarmos, mas não é uma técnica. É uma forma de estar atento, uma forma de voltar a nós mesmos para que tenhamos calma e paz suficientes para analisar profundamente como falamos e como pensamos no relacionamento. O primeiro passo é conseguir regar as boas qualidades da outra pessoa. O segundo passo é poder expressar nosso pesar. O terceiro passo é ser capaz de expressar o nosso sofrimento, ser capaz de expressar os nossos sentimentos feridos. O quarto é pedir ajuda, pedir apoio.

A primeira parte de regar as flores da outra pessoa. Isso significa reconhecer as boas qualidades da outra pessoa. Porque quando nos sentimos irritados não conseguimos ver as boas qualidades da outra pessoa. Isso acontece quando não conseguimos cuidar da nossa fala, quando ficamos irritados e com raiva.

Cuidamos da nossa fala, deixando de falar quando estamos com raiva. Em vez disso, voltamos à nossa respiração. Praticamos caminhada consciente para gerar paz, para que tenhamos calma e paz suficientes em nosso coração e espaço para olharmos novamente para essa pessoa. E, nesse momento, provavelmente conseguiremos ver as boas qualidades dela.

Quando temos paz e calma, podemos reconhecer que temos irritação, podemos reconhecer que temos raiva. Neste momento, temos compaixão por nós mesmos, e essa compaixão pode criar espaço para olharmos para as boas qualidades da outra pessoa.

O segundo passo também é muito importante. A prática é ser capaz de expressar nosso arrependimento. Porque podemos ver que num conflito, nós também fazemos parte de um relacionamento. Porque os relacionamentos precisam de mais de uma pessoa. Portanto, podemos também estar contribuindo para essa situação e, ao dedicarmos tempo, ao termos compaixão em nossos corações, somos capazes de ver que também contribuimos para a situação.

Neste momento podemos expressar nosso pesar. Também podemos expressar nossas deficiências. Provavelmente não somos capazes de controlar a nossa fala, e provavelmente falamos por raiva, falamos por irritação. Esse tipo de fala contribui para o conflito e este é o momento de expressarmos o nosso pesar. Este é o momento de expressar o nosso pesar pelo que dissemos desta ou daquela forma.

A terceira parte da prática é ser capaz de compartilhar nosso sofrimento e porque nos sentimos magoados. Podemos reconhecer que no passado da nossa vida podemos ter algum sofrimento relacionado a um determinado evento no relacionamento. Se

conseguirmos olhar profundamente e ver com um pouco mais de clareza, poderemos compartilhar essa história e esse sofrimento com a pessoa envolvida.

Esta partilha pode ajudar a outra pessoa a compreender por que sofremos. Expressar mágoa não é esperar que alguém mude, não é esperar que alguém não faça aquilo novamente. É para nos expressarmos que sofremos e para partilharmos porque sofremos, para que possamos dar compreensão ao outro. Porque quando a outra pessoa consegue compreender, ela também pode nos amar, ela também pode ter compaixão em seu coração. Assim o relacionamento será mais fácil de ser restabelecido e restaurado.

Compartilhar nossa vulnerabilidade é muito importante, mas também é importante saber de onde ela vem. Que experiência do passado nos faz sofrer no momento presente. Esta é uma informação muito importante que gostaríamos de compartilhar com a outra pessoa. No quarto passo será mais fácil de pedir apoio quando pudermos compartilhar nosso sofrimento e sermos compreendidos.

Quando conseguimos nos expressar bem, principalmente o nosso sofrimento e sabemos que a outra pessoa começa a ter compaixão, porque somos capazes de oferecer compreensão a ele ou ela. Então a pessoa também pode nos dar apoio cuidando da sua fala, cuidando da sua ação. Mas é claro que não há expectativa disso. Nós apenas fazemos o nosso melhor para nos comunicar.

Às vezes, a pessoa com quem você pratica o Começar de Novo, pode não ser um praticante, então precisamos ter alguma habilidade. Podemos convidar essa pessoa para tomar um chá, convidar com educação e gentileza aquela pessoa dizendo que gostaríamos de comunicar algo a ela. Podemos gostar de criar uma atmosfera onde a energia da atenção plena e a beleza possam estar presentes. Também podemos preparar flores ou colocar enfeites na mesa onde queremos tomar o chá. Depois de tomar chá por algum tempo, sentimos que há uma energia calma, então podemos começar a compartilhar.

Enquanto esperamos pelo encontro, ainda podemos ter algum ressentimento, e talvez ainda tenhamos alguma raiva, provavelmente. Nesse momento, nesse período, precisamos muito cuidar da nossa fala.

Então, para concluir, começar de novo é estar presente. Estar presente para nós mesmos, estar presente para nossas emoções. Para que tenhamos espaço para compartilhar e olhar um pouco mais a fundo para o outro. Para que tenhamos mais entendimento.

Depois de partilharmos, podemos convidar também a outra pessoa a compartilhar o que está em seu coração. Se ele ou ela for um praticante, também poderá praticar essas quatro etapas. Caso contrário, eles podem simplesmente compartilhar o que sentem e como se sentem. A partir desse compartilhamento, também podemos ter mais compreensão da outra pessoa.

Portanto, isso é algo que podemos fazer quando queremos restabelecer nosso relacionamento, mas também é algo que podemos fazer para manter e cultivar um bom relacionamento. Não precisamos fazer os quatro passos o tempo todo, mas podemos fazer apenas o Primeiro Passo e o Segundo Passo. Reconhecer as boas qualidades dos outros é algo que sempre podemos fazer regularmente. Cada vez que reconhecemos que fizemos algumas coisas inábeis, falamos coisas inábeis, também podemos expressar o nosso arrependimento. Então, queridos amigos, Começar de

Novo não é uma técnica, mas é uma maneira, é uma maneira de estar atento, concentrado e de ter insight.

*(Palestra de Dharma o irmão Bao Tang– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/pQ3BLJUXYG0>)  
Traduzido por Leonardo Dobbins  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*