

Transformando o passado

Houve um jovem americano que ficou em Upper Hamlet. Um dia ele recebeu o exercício de escrever os elementos positivos, as belas características de sua mãe. Outras pessoas, incluindo monges, também receberam a tarefa de praticar a meditação andando, meditação sentada, respiração atenta e usar um pedaço de papel e listar todos os elementos positivos de sua mãe.

Richard não acreditava que pudesse escrever mais de três linhas. "Meu pai, sim, posso. Ele tem muitas qualidades. Mas, minha mãe, não acho que existam tantas qualidades." Mas como a tarefa foi dada, ele teve que praticar como os outros. Mas depois de alguns dias, ele ficou muito surpreso ao ver que a lista era muito longa. Ele foi capaz de descobrir muitas qualidades de sua mãe. Acho que uma vez sua mãe o fez sofrer de alguma forma, e esse tipo de sofrimento o impediu de ver todas as outras qualidades de sua mãe.

Quando você vê uma árvore no jardim morrer, você pensa que todas as árvores no jardim também estão morrendo o que não é verdade. Portanto, muitas vezes somos apanhados por essa impressão. Quando acontece algo que não é do nosso agrado, temos a tendência de ignorar o resto. Isso não é muito sábio. Temos que ser objetivos. Temos que tocar todos os aspectos da realidade e não permitir que um aspecto da realidade nos impeça de ver a coisa toda.

Portanto, apoiado pela sangha, ele fez o exercício e descobriu muitas qualidades maravilhosas de sua mãe. E depois disso ele escreveu para sua mãe isto fazia parte da tarefa. Ele escreveu uma carta muito doce. e na carta ele disse que tem muito orgulho de ter uma mãe como ela. Sua esposa que mora em Washington DC, relatou que quando sua mãe recebeu aquela carta, ela ficou muito comovida. Seu filho nunca tinha falado com ela nesse tipo de linguagem. Seu filho nunca a reconheceu assim. Ela encontrou um novo filho nele - muito doce, muito compreensivo, muito amoroso.

Claro, ela deu à luz seu filho. Mas este era um novo filho nascido do Dharma com muito mais compreensão e amor. Ela tem um novo filho porque seu filho tem uma nova mãe. E sua mãe nasceu de seu olhar profundo. Porque ele praticava o olhar profundo sua verdadeira mãe começou a se revelar a ele, e ele estava muito orgulhoso de sua mãe. E aquela carta que ele escreveu foi muito benéfica para ele e para sua mãe.

A mulher dele disse que a senhora, depois de ler a carta, chorou muito. Ela disse que lamentava que sua própria mãe não estivesse mais viva. Ela gostaria de escrever uma carta como essa para sua própria mãe. Mas infelizmente sua mãe havia falecido, por isso ela não poderia escrever uma carta como aquela. Mas em Upper Hamlet, onde ele ainda estava praticando, quando ouviu de sua esposa, a notícia sobre sua mãe ele escreveu outra carta.

Ele disse: "Mamãe, não pense que a vovó não existe mais. Ela ainda está viva em você. E ela ainda está viva em mim. Posso tocar a vovó sempre que quiser. É como se eu pudesse tocar você sempre que eu quiser. Porque a vovó ainda está viva em mim e você está em mim. Eu sou uma continuação da vovó. Então escreva uma carta mesmo assim. A vovó vai recebê-la e lê-la imediatamente. Você nem precisa postar. "

Este é o insight que ele obteve do ensinamento e da prática. Isto corresponde ao profundo ensinamento do Buda. E nós, todos nós, temos que praticar assim também. Nossa presença aqui significa a presença de todos os nossos ancestrais. Todos os nossos ancestrais ainda estão vivos em nós. E cada vez que produzimos um sorriso,

todas as gerações de ancestrais sorriem conosco. E não só isso, nossos filhos e muitas gerações vindouras já estão dentro de nós. Cada vez que podemos produzir um sorriso, nossos filhos e seus filhos estão sorrindo ao mesmo tempo conosco. Você pratica não apenas para si mesmo. Você pratica para todos. E o fluxo da vida continua. Richard estava certo.

Ele disse: "Mãe, por favor, escreva a carta mesmo assim. Ela ainda está viva em você e em mim". A mãe dele passou um tempo escrevendo a carta. Aquela carta foi muito benéfica para ela também, porque no passado, quando a mãe dela ainda era viva, ela não conhecia a arte de viver atentamente. Ambos cometeram erros e criaram sofrimento uma para o outra e ela se arrependeu depois. Isso se tornou uma espécie de obstáculo para a felicidade. Agora o obstáculo foi removido. É por isso a carta que ela estava escrevendo para sua mãe era uma carta muito curativa também. Ela chorou enquanto escrevia, e essas lágrimas são lágrimas de felicidade.

Se você cometeu um erro, se você fez seu amado sofrer no passado, e se ele ou ela não estiverem mais vivos, não fique frustrado. Você ainda pode fazer algo porque a ferida ainda está em você esperando para ser curada. E a pessoa que você acha que faleceu ainda está viva em você. Você pode fazê-la sorrir, você pode fazê-lo sorrir. Suponha que quando sua avó estava viva, por esquecimento você disse algo que a deixou infeliz, e agora você ainda se arrepende. Em seguida, sente-se, inspire e expire com atenção visualize sua avó sentada em você e diga a ela: "Vovó, sinto muito. Nunca mais direi algo assim para você ou para qualquer pessoa que amo". Se você for sincero, se estiver concentrado, se estiver totalmente atento, então a verá sorrindo em você e a ferida curará.

Porque os erros vêm da inabilidade, do esquecimento, que está na mente. Tudo vem da mente e tudo pode ser transformado pela mente. Esse é o ensinamento do Buda. Os erros vêm da mente e podem ser removidos e transformados pela mente. Neste ensinamento, embora pensemos que o passado já se foi e o futuro ainda não chegou. Se olharmos profundamente, a realidade é mais do que isso. O passado de alguma forma ainda existe sob a forma do presente, porque o presente é feito de uma substância chamada passado. O presente é feito do passado. É por isso que o passado ainda está disponível para você.

Neste ensinamento, você pode muito bem voltar ao passado e reparar o dano que você fez. Estabelecendo-se no presente com firmeza e tocando a ferida, tocando profundamente o momento presente, você também toca o passado e tem o poder de reparar o passado. Esse é um ensinamento maravilhoso, uma prática maravilhosa. Você não tem que suportar as feridas para sempre. Você sabe que cada um de nós pode agir desatentos às vezes. Cometemos erros no passado. Mas isso não significa que tenhamos que carregar esse complexo, essa culpa o tempo todo sem poder transformá-los. O passado ainda está disponível. Toque o presente profundamente e você pode tocar o passado. Ao cuidar bem do presente, você pode consertar o passado.

A prática de começar de novo é a prática da mente. Depois de perceber o que aconteceu no passado, e depois de ter sido exposto à verdade, você está determinado a nunca mais fazer isso. Então a ferida será curada. Esta é uma prática maravilhosa.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 31 de maio de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/5ZAFU03UO3M>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*