

## **Como saber se estamos praticando**

Como sabemos se estamos praticando? Não podemos e outras pessoas não podem realmente medir nossa prática. Ninguém pode realmente medir a prática. Às vezes nem nós mesmos conseguimos medir a prática, não conseguimos realmente avaliar a nossa prática.

Às vezes pensamos que estamos praticando. Às vezes pensamos que somos muito diligentes e tão concentrados e atentos, e então desprezamos as outras pessoas, “ah, ela não está andando com muita atenção, ela está em todos os lugares”. Então começamos a julgar outras pessoas. Isso é um sinal de que nossa mente de iniciante está desgastada, e também é um sinal de que não estamos realmente praticando.

Há várias coisas que eu uso para avaliar onde está minha prática. A primeira coisa é meu relacionamento com as outras pessoas. Não apenas nos relacionamentos externos, mas aqui dentro, quando fecho os olhos e trago à tona a imagem de alguém. Como me sinto aqui? Meu coração fica contraído? Eu me sinto desconfortável?

Se eu fizer isso, mostra que minha prática não tem sido muito boa, mostra que eu preciso realmente me refugiar nas práticas básicas. A outra coisa que uso para avaliar minha prática é minha ação interior diária. Que tipo de coisas surgem dentro de mim? Que tipo de sentimento tenho? Que tipo de formação mental tenho? Existe julgamento, existe irritação? Há críticas? Porque se houver, então sei que não pratiquei muito bem.

Se estou com raiva o tempo todo, então não estou realmente incorporado pela prática, incorporada pela prática. Essa é outra boa maneira de realmente ver onde está a nossa prática e onde está a nossa mente de iniciante. Talvez estejamos no Ignóbil Caminho Óctuplo, em vez de no Nobre Caminho Óctuplo. Estamos nos preparando para sofrer e regando sementes negativas em nós mesmos.

Essas são maneiras realmente boas de refletirmos e nos examinarmos. A fala é uma dessas coisas que é realmente difícil de trabalhar. Muitos de nós temos problemas de fala. Quantos de vocês têm problemas de fala? Vocês acham que têm problemas de fala? Muitos de nós.

Os professores de Dharma, se revezam nas palestras e nos tópicos e eu escolhi algo com o qual me sentia realmente confortável e então, no final, estávamos trocando estávamos mudando os tópicos, e então, no final, percebi: "Ei, estou com a Fala Correta! Esse é o meu ponto fraco" E pensei, como vou compartilhar sobre a fala correta, quando é minha fraqueza, algo com o qual tenho trabalhado durante toda a minha vida como monja.

Minha irmã disse, “Por que não compartilhamos sobre seu sofrimento com a Fala Correta?” e então eu estava bastante nervosa em falar sobre a fala correta, porque em quase todas as sessões no final do retiro de inverno, as irmãs sempre me iluminam sobre a minha fala, e mesmo que eu tenha sentado lá e dito, “lá vem vocês de novo, a fala de novo”, eu sabia que seria muito útil para mim ouvir isso de novo, porque eu percebo que às vezes a sangha tem uma visão clara de mim em mim mesma.

Porque quando eu falo, eu não acho que estou usando a fala errada, eu sempre acho que uso a fala correta, honestamente! Alguns dias atrás, tivemos uma reunião de professores de Dharma e depois da reunião, uma jovem irmã, uma jovem professora de Dharma, veio até mim e disse “uau, isso foi forte!”, ela estava falando sobre meu discurso. Ela disse, "Se você puder suavizar um pouco sua fala... você é como um

refúgio para tantas irmãs jovens, porque você é tão forte, mas as irmãs jovens têm medo de você," e eu disse, "eu sei, eu sei... mas não posso evitar."

Vem dos meus avós, do meu pai, ou seja, isso é uma coisa que eu tenho trabalhado, vejo em mim combinações de coisas que podem tornar minha fala bastante forte. Ela não é rude, eu não minto, não uso linguagem dupla, não exagero, apenas sou forte.

Antes de tudo, todos na minha família têm uma fala forte, você pode ver isso pelo irmão Phap Down, certo? Você vê como os membros da família são tão parecidos. Como recebemos o mesmo tipo de genes, o mesmo tipo de sementes de nossos pais e de nossos ancestrais, esse é um fator que faz com que nossa fala não seja a fala correta.

É muito bom poder ver isso, porque quando você vê de onde vem a sua fala errada, aí você tem mais compaixão por si mesmo. Você não se culpa por ser forte ou ser mau, porque a transformação acontece, quando a gente consegue exalar a raiz do nosso sofrimento, e também se aceitar. Então eu aceito isso, e entendo perfeitamente o que aquela irmã está compartilhando, e posso ver de onde isso vem.

O outro elemento que tornou meu discurso muito forte é que sou muito impaciente. Isto é outra coisa que as irmãs me iluminam porque, todos os anos, nos últimos 20 e poucos anos, tenho sido muito impaciente. Mas estou melhorando, devo dizer, mas é outro elemento. Porque quando estou impaciente, eu não escuto. A fala correta, a fala amorosa, vai muito perto da escuta profunda.

Porque quando você não escuta ou quando está impaciente, você quer dar uma resposta na hora. Você tem essa ideia maravilhosa e deseja compartilhá-la imediatamente. Você não está realmente ouvindo profundamente, você está realmente ouvindo e se preparando, ouvindo a si mesmo, o que você quer dizer, e então se preparando para responder ou dar sugestões. Esse é um dos meus pontos fracos.

*(Palestra de Dharma da Irmã Tuệ Nghiêm: em 1 de dezembro de 2016– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/a37aQpT3YUk>)  
Traduzido por Leonardo Dobbins  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*