

Compreensão é o outro nome do amor

Na tradição budista falamos de uma pessoa que tem a capacidade de ouvir as pessoas que sofrem e essa pessoa se chama Avalokitesvara. Avalokitesvara significa aquele que é capaz de ouvir e chamamos essa pessoa de bodhisattva da escuta profunda, o bodhisattva da escuta compassiva.

A capacidade de ouvir profundamente com compaixão deve ser cultivada. Você deve ser capaz de ouvir um amigo com compaixão e profundamente para ser realmente um amigo verdadeiro. Se você é pai ou mãe, deve ser capaz de ouvir seu filho com compaixão e profundidade. Você deve se transformar em um bodhisattva de escuta profunda porque sem escuta profunda, sem escuta compassiva, não haverá comunicação.

Em muitos casos, amamos, amamos de verdade e desejamos que a outra pessoa seja feliz, mas não somos capazes de ouvir. Sem a capacidade de ouvir profundamente não podemos compreender e sem compreensão o amor não é real, o amor não é possível. No ensinamento do Buda, o amor é algo que nasce da base da compreensão. Você não pode amar a menos que você entenda, e isso é tão fácil de entender.

Um marido que não entende sua esposa, como poderia amá-la. Uma esposa se não entende as dificuldades, o desespero, a esperança do marido, como poderia amá-lo? É por isso que a prática de uma esposa é ouvir profundamente com compaixão, sem preconceitos, para entender seu marido. Se o pai não entende o filho, a filha, não sabe quais são as dificuldades que seu filho está passando, então como aquele pai poderia amar seu filho? É por isso que é tão claro tão simples ver que a compreensão é a base do amor. Você não pode dizer que o ama a menos que o entenda.

Compreender não é algo que simplesmente acontece assim, você tem que praticar olhar em profundidade, tem que praticar ouvir profundamente para realmente entender. Você tem que ser capaz de abrir mão de suas ideias, de seus preconceitos, porque você já pode ter uma ideia [preconcebida] de como aquela pessoa pode ser feliz e você quer passar a ideia para ela. Ao fazer isso, você o faz sofrer, embora ainda acredite que continua a amá-lo. Você pode ser muito sincero, pode ter muito amor dentro de si, mas isso ainda não é amor, essa é a intenção de amar. Essa vontade de amar e fazer uma pessoa feliz ainda não é amor.

Para amar de verdade, você tem que entender. É por isso que, se você ama alguém, deve tentar entendê-lo profundamente. Entender o quê? O tipo de dificuldades que essa pessoa tem, o tipo de sofrimento que essa pessoa tem dentro de si mesma. O tipo de esperança profunda, desejo profundo, que a pessoa tem dentro de si mesma, o tipo de obstáculos que a pessoa está encontrando em sua vida diária. Você tem que ver tudo isso.

Você não vê tudo. Como você pôde ver tudo? Você pode ver muito, mas não tudo. Você deve perguntar a ele ou ela. Você deveria ir e dizer: "Querida, você acha que eu te entendo o suficiente?" E ela vai te contar, ele vai te contar. Se você perguntar com todo o seu coração "Querida, você acha que eu te entendo o suficiente?" Você pode fazer a pergunta ao seu parceiro, ao seu pai, à sua mãe, à sua filha, ao seu filho. Se for uma pergunta real, se for uma pergunta feita com todo o seu ser, então essa pessoa lhe dirá e o ajudará a entender mais.

Quando você entende, não vai continuar a fazer ou dizer coisas que vão fazê-la sofrer. Você a ajudará a superar as dificuldades e isso é o verdadeiro amor. O verdadeiro amor

vem da compreensão. A linha compassiva não pode ser configurada apenas pela companhia telefônica. Tudo o que você precisa fazer é pagar e eles instalarão uma linha. Mas isso não significa que com o telefone você possa se comunicar. Agora, o telefone está em todo lugar, você pode pegar um em qualquer lugar da sua cidade. E, no entanto, com o telefone na mão, você não pode se comunicar. Para se comunicar de verdade, você tem que estar livre de seus pontos de vista, suas opiniões, seus julgamentos, você tem que estar livre de seus preconceitos. Então, com a ausência de preconceitos e julgamentos, você tem a oportunidade de olhar profundamente e ver a realidade em si, a realidade da outra pessoa. Porque você declara que ama, mas não a compreendeu de verdade.

Você tem que praticar o olhar profundamente sozinho e pode pedir a essa pessoa para ajudá-lo a entender. Essa é a prática do amor. Você pode pensar que é a outra pessoa o que você não entendeu, mas o fato é que você não entendeu a si mesmo. Você não sabe o suficiente sobre si mesmo, você não entende a natureza de seu próprio sofrimento, você não entendeu as dificuldades que você está passando, você não entende a natureza de suas dificuldades, a raiz de suas dificuldades e seu desejo. Você está em uma situação difícil e porque você não entende sua própria situação e não entende a si mesmo, você continua preso. E você nem quer sair dessa situação.

Há uma jovem monja de 19 anos que escreveu para Thay outro dia e ela contou a Thay sobre sua vida como adolescente. Há algo muito verdadeiro no que ela disse. Ela disse: "Thay, quando você é pego em uma situação você pode pensar que ela é normal e você não se vê nessa situação. É por isso que você não tem o desejo de sair dela a menos que alguém leve você para um lugar distante e o ajude a olhar para trás, para a sua situação e você tem a chance de ver que não é o que você deseja."

Isso é uma espécie de iluminação. Se você não tem o desejo de sair da situação, nunca sairá dela. É por isso que a primeira coisa que você faz é ter o desejo de sair. Você obtém o desejo apenas deixando aquele lugar e indo para um lugar distante e olhando para trás e agora você vê que esta não é uma boa situação.

Você e seu ente querido estão presos nessa circunstância, você quer sair e quer que seu ente querido saia também porque ambos sofrem profundamente todos os dias. Em primeiro lugar, deve haver um desejo de sair e se você for o primeiro a sair, poderá ajudar a resgatar a outra pessoa e ajudar a outra pessoa a saborear o gosto da liberdade e do amor verdadeiro. Porque o verdadeiro amor, a verdadeira felicidade, não podem existir sem liberdade.

Todos nós temos uma ideia do que é a felicidade. Estamos comprometidos com essa ideia. Se eu não conseguir isso e aquilo, a felicidade não será possível. Então você descreve sua felicidade, você tem uma ideia de sua felicidade e está se esforçando para chegar a ela.

Suponha que uma jovem se apaixone por outra pessoa e em sua paixão, apego, não possa ver nada mais do que essa pessoa. Ela disse que essa pessoa é a única razão pela qual ela tem que estar viva. se ela não puder se casar com essa pessoa, então é melhor que ela morra. Porque a felicidade não pode ser possível sem essa pessoa ao lado dela. A ideia dela é tê-lo ou morrer.

Para aqueles de nós que não entraram nessa situação somos capazes de ver que a felicidade pode vir de todas as direções. A felicidade pode vir do oeste, leste, norte, sul, acima e abaixo. Se estamos comprometidos com apenas uma ideia de felicidade, bloqueamos todas as outras avenidas, bloqueamos todos os locais. A felicidade vem e

bate à sua porta: "Por favor, abra eu sou a felicidade", "Não, você não é a felicidade". e você recusa toda oportunidade de ser feliz porque você já está comprometido com uma ideia de felicidade.

Muitos jovens cometem suicídio porque não podem se casar com a pessoa que amam. Na história do amor há muitas coisas assim. Aqueles de nós que são livres, veem que a felicidade pode vir de todos os lugares a cada momento. O brilho do sol, a água, podem trazer felicidade. meia hora de caminhada tranquila pode trazer felicidade, tomar uma xícara de chá com um amigo ou professor pode trazer felicidade. A felicidade pode estar presente em todos os momentos de nossas vidas. Por que temos que nos comprometer com apenas uma ideia de felicidade?

Esta manhã falamos da alegria e felicidade nascidas da prática de liberar, de deixar ir. A primeira coisa que temos que deixar ir é a nossa ideia de felicidade. Se formos capazes de abandonar nossa ideia de felicidade, ela virá com muita facilidade. Se você não está feliz, pode ser porque está se apegando muito à sua ideia de felicidade. Se o seu ente querido não está feliz é porque você continua impondo sua ideia de felicidade a ele. É muito claro, muito simples.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 25 de novembro de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/ezzbWsTm3jw>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*