

Escuta compassiva e fala amorosa

Ouvir profundamente pode ajudar a outra pessoa a sofrer menos. Vamos pensar em uma mulher cuja família não conseguia ouvi-la. Todos em sua família estavam cheios de sofrimento e não tinham paciência ou compaixão suficiente para ouvi-la. Talvez ela também não soubesse falar com calma e tocasse as sementes do sofrimento nos outros. Sua família a evitou; eles não queriam puni-la ou evitá-la, mas, como estavam absorvidos em seu próprio sofrimento, não suportavam ouvi-la. Ela queria falar gentilmente com seus familiares porque sabia que eles não queriam ouvi-la. Mas, apesar de suas boas intenções, ela não conseguia, porque seu sofrimento era grande demais. Ela começava com algumas frases gentis e, depois de tocar no sofrimento, sua voz vibrava com amargura e dor. Outras pessoas a evitavam porque seu discurso tocava as sementes de sofrimento nelas.

Muitas pessoas em nossa sociedade perderam a capacidade de ouvir e usar a fala amorosa. Em muitas famílias, ninguém pode ouvir ninguém. Comunicação tornou-se impossível. Este é o maior problema do nosso tempo. Nós inventamos sofisticados meios tecnológicos de comunicação que nos permitem enviar mensagens instantaneamente pelo mundo. Mas a comunicação entre pai e filho e entre nações inteiras tornou-se muito difícil.

Olhe para alguém que está cheio de sofrimento e não tem a oportunidade de falar sobre isso para ninguém. Ele parece uma bomba pronta para explodir. Há muita tensão e dor e, de fato, essa pessoa explode várias vezes ao dia. É por isso que as pessoas de sua família têm medo dele. Todos tentam se manter longe e ele se sente isolado. Temos que aprender a arte de desarmar a bomba. Temos que nos tornar hábeis na arte de ouvir com compaixão e usar palavras gentis e amorosas.

Ouvir com compaixão tem um propósito: ajudar a outra pessoa a sofrer menos. Você tem que nutrir a consciência de que, não importa o que a outra pessoa diga, você manterá a calma e continuará a ouvir. Você não julga enquanto ouve. Você mantém sua compaixão viva. A outra pessoa pode ser injusta, dizer coisas imprecisas ou culpar, atacar e julgar. No entanto, você mantém sua energia de compaixão para que sua semente de sofrimento não seja tocada. Praticar a respiração consciente enquanto ouve é muito útil.

Inspirando, sei que estou ouvindo para fazer com que essa pessoa sofra menos. Expirando, lembro que a pessoa na minha frente sofre muito. Temos que nos treinar para poder sentar e ouvir por quarenta e cinco minutos ou uma hora sem ficarmos irritados. Avalokiteshvara é uma pessoa que tem essa capacidade e pratica a arte da escuta profunda.

Todos nós temos parentes que sofrem. Estamos ansiosos para ajudá-los a sofrer menos, mas não somos terapeutas. Temos que praticar como terapeutas. Não queremos que nossas sementes de sofrimento sejam regadas enquanto estamos ouvindo. É por isso que temos que praticar. A quantidade de tempo que passamos praticando a caminhada, a respiração e o sentar conscientes é importante. Temos que nos ajudar antes de podermos ajudar qualquer outra pessoa. A primeira vez que tentamos ouvir com compaixão, podemos perceber que nosso limite é de apenas quinze minutos. Depois desse ponto, podemos nos sentir fracos demais para continuar. Então temos que dizer: "Querida, vamos continuar depois? Agora preciso fazer alguma meditação andando". Precisamos nos renovar antes de continuar. É importante conhecer nosso limite. Se não soubermos nosso limite, falharemos em nossa tentativa de ajudar outras pessoas.

Participei de reuniões em que uma pessoa, a quem ninguém ouvia, não conseguia falar. Tivemos que praticar a respiração consciente por muito tempo. Nós nos sentamos atentamente, e ele tentou de novo e de novo até que finalmente pôde nos contar sobre sua dor. A paciência é a marca do amor verdadeiro. Se você realmente ama alguém, será mais paciente com ele ou ela.

O outro aspecto da prática é aprender a falar com bondade amorosa. Quando você participa de um retiro ou passa um tempo em um centro de prática, você tem a oportunidade de cultivar a escuta compassiva e a fala amorosa. Eles são cruciais para restaurar a paz e a harmonia em seu ambiente. Você tem que praticar para que possa restaurar sua solidez e liberdade. Você precisa dizer a outra pessoa sobre seu sofrimento e dor, especialmente se considera que ela é a pessoa que você mais ama. Mas por favor use apenas fala amorosa. Apenas o discurso amoroso permitirá que ele ou ela ouça.

A base de todas essas coisas é a atenção plena. A fala consciente nutre nossa atenção plena e produz atenção plena na outra pessoa. No budismo, o Bodhisattva Avalokiteshvara ou Kwan Yin, é hábil na arte da escuta profunda. Há também o Bodhisattva Manjushri, que tem a capacidade de olhar profundamente. Os bodhisattvas de escuta profunda e olhar profundo estão dentro de nós. Quando praticamos olhar profundamente para entender o sofrimento de alguém, o Bodhisattva Manjushri está vivo em nós. Nós cultivamos essa capacidade através da nossa prática. O Bodhisattva Avalokiteshvara está em nós quando ouvimos com compaixão entendemos o sofrimento e a dor de outra pessoa. Não é uma questão de acreditar na existência de um deus. É a capacidade de tocar a energia da compaixão e expressá-la em nossa maneira de olhar e ouvir.

*(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*