

A escuta profunda diminuindo o sofrimento

Já sabemos que precisamos realmente praticar para poder ouvir verdadeiramente. "Lắng nghe" em vietnamita é traduzido para o inglês como escuta profunda. Às vezes, também traduzimos como escuta compassiva, ou seja, escuta com amor, escuta com bondade e compaixão. Outro termo para isso é "bi thính".

Ouvimos com apenas um propósito - não ouvimos para criticar, ou para julgar, ou para encontrar e corrigir as falhas do orador, ou para condenar. Escutamos apenas para permitir que a outra pessoa se expresse e sofra menos. Por essa razão, devemos nos sentar muito quietos. Relaxar nosso rosto. Mesmo quando eles dizem algo muito errado, muito injusto ou muito tendencioso, ainda estamos determinados a não ficar com raiva para que a outra pessoa sofra menos.

Uma hora de escuta profunda e compassiva como essa traz muito alívio para a outra pessoa. Essa é uma hora feita de ouro. Se formos praticantes de mindfulness, essa hora tem um tremendo poder de cura e transformação.

Podemos fazer isso melhor do que psicoterapeutas. Como alguns psicoterapeutas ainda não aprenderam a prática da escuta profunda, ainda não aprenderam a prática da escuta compassiva. E talvez os próprios psicoterapeutas ainda não tenham resolvido a dor e o sofrimento que carregam dentro de si. Portanto, capacidade deles de ouvir verdadeiramente ainda não é grande.

Por outro lado, embora nós mesmos não tenhamos estudado psicoterapia, embora não tenhamos aprendido sobre as teorias da psicoterapia, já praticamos parar e olhar profundamente, já praticamos profundamente e escuta compassiva. Portanto, podemos fazer melhor do que os psicoterapeutas.

Primeiro, trazemos essa prática para nossa família, praticando-a com nossos entes queridos. Uma vez que já conseguimos fazer isso com nossa família, podemos ajudar nossos amigos. "Aspiramos a aprender sua maneira de ouvir para ajudar a aliviar o sofrimento no mundo." Essa é a nossa prática. Claro, os psicoterapeutas também devem aprender esta prática de escuta profunda para serem melhores psicoterapeutas.

Uma vez que somos capazes de ouvir profundamente e com compaixão, especialmente quando também somos capazes de usar palavras amorosas - porque uma vez que conseguimos ouvir profundamente, somos capazes de usar palavras amorosas. Aprenderemos a prática da fala amorosa em breve junto com o método de escuta profunda e compassiva. É o quarto dos cinco maravilhosos treinamentos de plena atenção que iremos aprofundar em nossos círculos de compartilhamento do Dharma.

A escuta profunda e a fala amorosa e harmoniosa têm o poder de restaurar a comunicação entre duas pessoas. O termo vietnamita "truyền thông" significa comunicação/circulação entre 2 pessoas.

Em nossa era, a tecnologia de comunicação é de alto desempenho e altamente detalhada. Temos satélites de comunicações. Temos e-mail. Temos fax. Temos telefones fixos e celulares. Assim, podemos transmitir informações uns aos outros muito rapidamente. Em questão de segundos, notícias e informações de um lado da Terra podem ser transmitidas para o outro lado da Terra.

Enquanto isso, as pessoas não se sentem capazes de comunicar umas com as outras. Um casal pode não conseguir se comunicar um com o outro. Pai e filho/filha não

conseguem se comunicar. Perdemos nossa capacidade de realmente nos comunicar. É por isso que a prática da escuta profunda e compassiva é crucial. Nossos jovens não têm sido capazes de dizer as verdades. Pai e mãe estão fazendo um ao outro sofrer porque pai e mãe não se entendem.

Eles não sabem ouvir um ao outro com profundidade e compaixão e são incapazes de usar uma linguagem amorosa e harmoniosa um com o outro. Eles não sabem que, enquanto fazem o outro sofrer, estão fazendo seus filhos sofrerem. E quem são nossos filhos? Nossos filhos são nossa continuação.

Em outras palavras, nossos filhos somos nós. Enquanto fazemos nosso eu sofrer, e enquanto fazemos nosso cônjuge ou parceiro sofrer, estamos ao mesmo tempo fazendo nossos filhos sofrerem. Por sua vez, nossos filhos farão nossos netos sofrerem porque somos incapazes de mostrar a eles a arte do amor verdadeiro e de criar felicidade para nossa outra metade.

Quando somos incapazes de criar felicidade para nossa outra metade, onde nossos filhos podem aprender essa habilidade? Se eles não podem aprender com seus pais, onde eles podem aprender? É por isso que, crescendo, eles cometerão os mesmos erros que cometemos. É por isso que vemos que nosso círculo de samsara continuará para sempre. Renascemos em nossos filhos e toda dor e sofrimento em nós serão repassados aos nossos filhos e toda dor e sofrimento de nossos filhos serão passados para nossos netos. Esse círculo vicioso do samsara nunca termina.

É por isso que temos que encerrar nosso círculo de samsara com a prática da escuta profunda e da fala amorosa. Com o uso da fala amorosa e da escuta profunda, podemos estabelecer comunicação. Uma vez que haja comunicação e compreensão entre os dois, a felicidade aumenta muito rapidamente.

Quando eram jovens, nosso pai e nossa mãe podem ter se casado em um momento impulsivo de paixão, sem perceber que a outra pessoa não nasceu para viver com eles. No calor do momento, eles decidiram se unir. Eles decidiram assinar um contrato um com o outro e tiveram que viver juntos pelo resto de suas vidas. Embora as duas formas - os dois corpos vivam um com o outro, as duas almas não tinham harmonia uma com a outra. Significa que não há simpatia, não há compreensão.

Eles não podem compartilhar um com o outro as partes mais profundas de suas almas. Em outras palavras, não há comunicação. Somos jovens, sabemos que antigamente nosso pai já foi jovem e nossa mãe já foi jovem. Em um momento de decisão mal pensado, eles se uniram, mas ainda não se entendiam de verdade, ainda não tinham simpatia um pelo outro. Eles não poderiam realmente compartilhar um com o outro as partes mais profundas de suas almas antes de se unirem.

Por essa razão, eles cometeram um erro - um erro grave. Eles sofreram a vida inteira e nos deram à luz, apenas para continuá-los, para continuar seu sofrimento. Se não formos sábios e habilidosos, cometeremos exatamente os mesmos erros que eles fizeram.

Significa que, em um momento de grande paixão, em um momento de envolvimento amoroso, compartilhamos nossa vida com alguém que mal entendemos e somos incapazes de amar verdadeiramente. Mesmo que estejamos com raiva de nosso pai, mesmo que estejamos com raiva de nossa mãe, mesmo que nunca queiramos repetir seus erros, ainda assim acabamos cometendo exatamente os mesmos erros que eles cometeram. Faremos nosso cônjuge ou parceiro sofrer. Daremos à luz nossos filhos e

faremos nossos filhos sofrerem o mesmo. Isso é chamado de círculo vicioso do samsara.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Plum Village em 19 de julho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/_FkTIBKt0eE)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>