

Fala amorosa

Quando você tem que dizer às pessoas uma má notícia, dizer a verdade pode ser difícil. Se você não fala atentamente, a outra pessoa pode ficar muito zangada ou ansiosa depois de ouvir sua "verdade". Podemos nos treinar para falar a verdade de tal maneira que, no final, a outra pessoa possa aceitá-la.

Quando você fala, você tenta dizer aos outros a verdade sobre o sofrimento dela e o seu sofrimento, isso é uma fala amorosa. Você fala de uma maneira que ajuda os outros a reconhecerem o sofrimento dentro de si e em você. Nós temos que ser hábeis. Aquele que fala tem que estar muito atento, usando palavras de uma maneira que possa ajudar o ouvinte a não ser pego em percepções erradas. E o ouvinte tem que ter cuidado para não ser pego nas palavras que estão sendo ditas ou nas ideias que estão sendo oferecidas. É preciso haver atenção plena e habilidade por parte do falante e do ouvinte.

Como você primeiro praticou a escuta compassiva, sabe que o que diz pode trazer consigo insight e compreensão. Com mais compreensão, você pode realmente ajudar a outra pessoa a sofrer menos, e sua comunicação é mais eficaz. Você fala gentilmente porque está disposto a ajudar. A maneira como nos comunicamos já faz a outra pessoa se sentir muito melhor.

As palavras que dizemos são nutrição. Podemos usar palavras que nos alimentem e alimentem outra pessoa. O que você diz, o que escreve, deve transmitir apenas compaixão e compreensão. Suas palavras podem inspirar confiança e abertura em outra pessoa. A generosidade pode ser praticada maravilhosamente com fala amorosa. Você não precisa gastar dinheiro para praticar generosidade. No budismo, outra maneira de dizer fala amorosa é "fala correta". Em nossa vida diária, a Fala Correta é o que nos nutre e nutre os que nos rodeiam.

Nós chamamos a fala amorosa de "Fala Correta" porque sabemos que o sofrimento é causado pela fala errada. Nosso discurso pode causar muito sofrimento com palavras indelicadas, falsas ou violentas. O discurso errado é o tipo de discurso que não tem abertura e não tem compreensão, compaixão e reconciliação em sua base. Quando escrevemos uma nota ou uma carta, quando falamos ao telefone, o que escrevemos ou dizemos deve ser a Fala Correta que transmite sua visão, compreensão e compaixão. Quando praticamos a Fala Correta, nos sentimos maravilhosos em nossos corpos e em nossas mentes. E quem nos escuta também se sente maravilhoso. É possível usarmos a Fala Correta, o discurso de compaixão, tolerância e perdão, várias vezes ao dia. Não custa nada e é muito curativo.

O discurso amoroso e verdadeiro pode trazer muita alegria e paz para as pessoas. Mas produzir um discurso amoroso requer prática porque não estamos acostumados a isso. Quando ouvimos tanta fala que causa desejo, insegurança e raiva, nos acostumamos a falar dessa maneira. Falar com sinceridade e amor é algo que precisamos nos treinar.

No budismo há uma prática chamada de Dez Treinamentos do Bodhisattva. Quatro desses dez treinamentos referem-se à Fala Correta. Um bodhisattva é um ser iluminado que dedicou sua vida a aliviar o sofrimento de todos os seres vivos.

A iluminação é sempre iluminação sobre algo. Se você começa a entender a natureza e a raiz do seu sofrimento, isso é um tipo de iluminação, e isso ajuda você a sofrer menos imediatamente. Há aqueles de nós que são muito críticos de si mesmos. Isso acontece porque não entendemos nosso próprio sofrimento. Quando nos tornamos um bodhisattva para nós mesmos, não nos culpamos a nós mesmos ou aos outros.

Um bodhisattva é alguém que fala com palavras gentis e amorosas e que pode ouvir com compaixão. Qualquer um pode se tornar um bodhisattva treinando diligentemente. Você não precisa praticar por dez anos para se tornar um bodhisattva. Basta passar pelo menos uma vez

por dia, mesmo que seja apenas cinco ou dez minutos, sentado, praticando a respiração consciente e ouvindo a si mesmo.

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