

Fala amorosa e escuta profunda

Esta é a prática do 4º Treinamento da Atenção Plena: fala amorosa e escuta profunda. Um bodhisattva é alguém que pode falar com um tipo de linguagem chamada fala gentil e amorosa. Um bodhisattva é alguém que pode ouvir com compaixão. Se você treinar por três dias, pode se tornar um bodhisattva, pode falar com esse tipo de linguagem e pode ouvir com esse tipo de compaixão. Você não precisa praticar dez anos para fazer isso, alguns dias podem ser suficientes.

“Pai, eu sei que você sofreu muito nos últimos anos. Não pude te ajudar a sofrer menos. Em vez disso, reagi com raiva de uma maneira que piorou a situação. Papai, não é minha intenção fazer você sofrer. Só porque não vi o sofrimento em você, eu não entendi o sofrimento em você. Então, por favor, papai, me diga o que está em seu coração. Diga-me suas dificuldades, seu desespero, o conflito em seu coração. Por favor, me ajude para que eu entenda. Se eu entender, não vou reagir como antes. Por favor, me ajude. Se você não me ajudar, quem vai ajudar?”

Esse é o tipo de fala amorosa que você pode usar. Se você aprender a olhar de uma maneira que possa ver o sofrimento naquela pessoa e reconhecer as raízes do sofrimento nela, será como um médico. Se o médico não vê a natureza da doença, ele não pode ajudar o paciente. É como a psicoterapeuta. Se ela não entende de verdade o sofrimento, a causa do sofrimento do paciente, não pode ajudar. É por isso que compreender o sofrimento é uma prática crucial na tradição budista.

A Primeira Nobre Verdade é o sofrimento, e a Segunda Nobre Verdade é a causa, a natureza, a raiz do sofrimento. Se você é capaz de falar assim, a pessoa abre seu coração e lhe diz o que está lá. E agora você tem a oportunidade de praticar a "escuta profunda", praticar a "escuta compassiva". Ouvir com compaixão é uma prática maravilhosa. Você pode ouvir por uma hora com compaixão e ajuda a outra pessoa a sofrer muito menos em uma hora.

A escuta compassiva é um tipo de escuta que tem a compaixão como essência. Porque se você não praticar a atenção plena da compaixão, não poderá ouvir por muito tempo. Você pode ter a boa intenção de ouvi-la para ajudá-la a sofrer menos. Sua intenção pode ser muito boa, mas se você não conhece a prática da atenção plena da compaixão, pode perder a capacidade de ouvir. Porque o que a outra pessoa diz pode estar cheio de percepções erradas, pode estar cheio de amargura, acusações, culpas. Isso pode tocar em você a irritação e a raiva, e você perderá a capacidade de ouvir.

É por isso que você deve treinar primeiro antes de começar a praticar com ela. Você tem que ter tempo para olhar e ver o sofrimento nela. Deve estar pronto antes de praticar e durante o tempo de prática, você deve manter viva a plena consciência da compaixão. A plena consciência da compaixão significa que você está ciente, você lembra que o ouve com apenas um propósito: ajudá-la a esvaziar seu coração e sofrer menos. Estou ouvindo com um único propósito: ajudá-la a sofrer menos. Portanto, se ela diz coisas erradas, se está amarga, se ela culpa, eu continuo a ouvir. Ela pode dizer coisas erradas, mas não vou interrompê-la. Porque se eu a interrompo, e corrijo, transformo a sessão em um debate. Isso vai estragar tudo.

Portanto, inspire e expire com atenção durante toda a sessão de escuta, e lembre-se de apenas uma coisa: ao ouvir aquela pessoa eu só tenho um propósito, dar a ela uma chance de sofrer menos. Lembre-se apenas disso durante a sessão. Você pode dizer a si mesmo que seu julgamento, são preconceitos e mal-entendidos. Em poucos dias terei a chance de dar algumas informações para que ela possa corrigir sua percepção, mas

agora não. Agora é só ouvir. Se você puder manter isso vivo em seu coração, em sua mente, ouvindo com apenas um propósito, não para corrigir, mas para permitir que ela fale e sofra menos,

Isso se chama "atenção plena da compaixão". Se você puder manter sua atenção plena de compaixão durante uma hora enquanto você ouve, você é um bodhisattva. Porque a energia da compaixão está em seu coração, você é habitado pela energia da compaixão, você está seguro. Mesmo se o que a outra pessoa está dizendo, tenha muitas percepções erradas, amargura, raiva, culpas ou acusações, se houver compaixão, você estará seguro porque você está protegido pela compaixão. A melhor proteção é a proteção com compaixão. Assim, você pode se sentar e ouvir por uma hora ou mais. Claro que você tem o direito de dizer a verdade, mas não agora, mais tarde.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Plum Village em 14 de outubro de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/SgqbNrpunRQ>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>