

Nossa comunicação é nossa continuação

Cada ser humano e cada animal se comunicam. Normalmente pensamos em comunicação como as palavras que usamos quando falamos ou escrevemos, mas nossa linguagem corporal, nossas expressões faciais, nosso tom de voz, nossas ações físicas e até mesmo nossos pensamentos são formas de comunicação.

Assim como uma laranjeira pode produzir belas folhas, flores e frutos, um belo ser humano pode produzir belos pensamentos, palavras e ações. Nossa comunicação não é neutra. Cada vez que nos comunicamos, ou produzimos mais compaixão, amor e harmonia ou produzimos mais sofrimento e violência.

Nossa comunicação é o que colocamos no mundo e o que resta depois que o deixamos. Dessa forma, nossa comunicação é nosso karma. A palavra sânscrita karma significa "ação" e se refere não apenas à ação corporal, mas ao que expressamos com nossos corpos, nossas palavras e nossos pensamentos e intenções.

Ao longo do nosso dia, produzimos energias de pensamento, fala e ação. Estamos nos comunicando a cada momento, seja conosco mesmo ou com os outros. O pensamento, a fala e os atos corporais são nossas próprias manifestações. Você é sua ação. Você é o que você faz, não apenas o que você faz com seu corpo, mas também com suas palavras e sua mente. Karma é a ação tripla de nossos pensamentos, nossa fala e nossas ações corporais.

Pensar já é ação. Mesmo que você não veja sua manifestação, ela existe como uma energia poderosa. O pensamento pode forçá-lo a fazer ou dizer coisas destrutivas ou pode gerar muito amor. Cada pensamento trará um fruto, às vezes imediatamente, às vezes mais tarde. Quando você produz um pensamento de ódio, raiva ou desespero, esse pensamento é um veneno que afetará seu corpo e sua mente. Um pensamento de ódio ou raiva pode levar uma pessoa a magoar outra. Se você cometer um ato violento, significa que está produzindo pensamentos de ódio, raiva e desejo de punir. Portanto, pensar já é agir. Você não precisa dizer ou fazer nada para agir. Produzir um pensamento é agir.

Quando você produz um pensamento repleto de compreensão, perdão e compaixão, esse pensamento terá imediatamente um efeito curativo em sua saúde física e mental e nas pessoas ao seu redor. Se você tiver um pensamento cheio de julgamento e raiva, esse pensamento envenenará imediatamente seu corpo, sua mente e as pessoas ao seu redor.

Pensar é o primeiro tipo de ação, porque nosso pensamento é a base de como afetamos o mundo. Nosso falar também tem um efeito enorme. Se somos capazes de falar e escrever com compaixão e compreensão, nos sentimos maravilhosos em nossos corpos e mentes. Não falamos com compaixão apenas para que a pessoa ou pessoas com quem estamos falando se sintam melhor! Nosso discurso compassivo também tem um efeito curativo sobre nós. Depois de dizer algo gentil, cheio de perdão e compassivo, você se sente muito melhor. Quando você escreve palavras cheias de compaixão e perdão, você se sente mais livre, mesmo que a pessoa para quem você está escrevendo ainda não as tenha lido.

Mesmo antes de enviar a carta ou enviar o e-mail ou texto, você se sente melhor. A pessoa que lê suas palavras também sentirá sua compaixão. Da mesma forma, se você fala com raiva e violência, se fala com o desejo de punir, tanto você quanto as pessoas que ouvem suas palavras experimentam mais sofrimento. Pense em uma criança ouvindo seus pais brigando. Mesmo que as palavras não sejam dirigidas a ela, o efeito do discurso raivoso é praticamente o mesmo. A fala, a segunda forma de ação, pode curar e libertar ou pode causar destruição e dor.

A terceira forma de ação é a ação corporal. Nós nos comunicamos com nossa linguagem corporal (nossos punhos cerrados ou braços abertos), mas também com nossas ações mais amplas

(incluindo o que escolhemos para aparecer, o que fazemos no nosso dia e como tratamos os outros). Se você é capaz de fazer algo na linha de salvar, apoiar, proteger, confortar, resgatar ou cuidar, há um efeito positivo imediatamente.

Tudo o que dizemos e fazemos tem a nossa assinatura. Não podemos dizer: "Esse não é o meu pensamento." Somos responsáveis por nossa própria comunicação. Então se ontem eu ter falei algo que não estava certo, eu tenho que fazer algo hoje para transformá-lo. O filósofo francês Jean-Paul Sartre disse: "O homem é a soma de todas as suas ações." O valor de nossas vidas depende da qualidade de nosso pensamento, nossa fala e nossa ação.

Queremos oferecer o melhor tipo de pensamento, o melhor tipo de discurso e o melhor tipo de atos corporais, porque essas ações são a nossa continuação. Quando pensamos, quando falamos, quando agimos, criamos e estamos presentes em nossas criações. Esse é o resultado do nosso ser. Nossas comunicações não serão perdidas quando nossos corpos físicos não estiverem mais aqui. O efeito de nosso pensamento, fala e ações físicas continuará a ondular para fora do cosmos. Esteja este corpo ainda aqui ou se já desintegrou, nossas ações continuam.

Quando você produz um pensamento, ele traz sua assinatura. Foi você quem produziu esse pensamento e você é responsável por ele. Se for um pensamento de compaixão, perdão, não discriminação, você continuará lindamente, porque você está lá. Você é o autor dessa ação. Sua fala e suas ações físicas, tanto compassivas quanto violentas, também trazem sua assinatura.

Somos como a nuvem que produz a chuva. Através da chuva, a nuvem continua afetando as plantações, as árvores e os rios, mesmo depois que a nuvem não está mais flutuando no céu. Da mesma forma, tudo o que produzimos em termos de pensamento, fala e ação continua mesmo depois que nossos corpos se desintegram. A nuvem está no milharal e no rio. Quando este corpo se desintegra, nossas palavras, pensamentos e ações físicas continuam a ter efeito. Nossos pensamentos, palavras e ações são nossa continuação real.

De acordo com essa prática, é possível continuar lindamente no futuro. Imagine uma conta bancária em algum lugar na qual depositamos cada palavra, pensamento e ação física. A conta bancária certamente existe, mas sua natureza não é local. Nada está perdido.

Suponha que no passado você tenha dito algo desagradável à sua avó. Agora que ela não está mais viva, você não pode se desculpar diretamente com ela. Muitos de nós carregamos a culpa de algo que dissemos ou fizemos e achamos que não podemos corrigir. Mas é possível apagar essa inabilidade do passado. O passado não se foi exatamente. Se sabemos que nossa comunicação continua, então sabemos que o passado ainda está lá, disfarçado no momento presente. Afinal, o sofrimento ainda está lá; você pode tocá-lo.

O que você pode fazer é sentar-se, inspirar e expirar profundamente e reconhecer que em cada célula do seu corpo está a presença da sua avó. "Vovó, eu sei que você está aí em cada célula do meu corpo; eu sou sua continuação. Me desculpe por ter dito algo que te fez sofrer e me fez sofrer. Por favor, escute, vovó. Prometo que a partir de agora, não direi mais tal coisa a ninguém. Vovó, por favor, aceite me ajudar nesta prática." Quando você fala com sua avó assim, você pode vê-la sorrindo para você e você cura o sofrimento do passado.

A comunicação não é estática. Mesmo se ontem você tenha produzido um pensamento de raiva e ódio, hoje você pode produzir um pensamento na direção oposta, um pensamento de compaixão e tolerância. Assim que produzimos o novo pensamento, ele pode rapidamente alcançar o pensamento de ontem e neutralizá-lo. Usar a comunicação correta hoje pode nos ajudar a curar o passado, aproveitar o presente e preparar o terreno para um bom futuro.

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