

O que faz de alguém um pai ideal?

Alguém faz a seguinte pergunta: "O que faz de alguém um pai ideal? Poderia, por favor, descrever-me o que é um pai ideal? Apresente um pai ideal." Outra pessoa responde: "Um pai ideal é alguém que ama a mãe dos seus filhos e sabe como fazê-la feliz." Que resposta tão simples, tão fácil, mas, ao mesmo tempo, tão profunda! Do que precisa uma criança? Do que mais precisa uma criança? Precisa de dinheiro para comprar doces? Ou precisa de dinheiro para comprar brinquedos? Então, de que precisa exatamente? O que precisa mais do que qualquer outra coisa do seu pai?

Algumas crianças têm muitos brinquedos. Têm muito dinheiro para gastar, mas não são felizes, porque o pai faz a mãe sofrer. Às vezes, quando se sentem muito tristes, só querem esconder-se, porque a atmosfera em casa é muito pesada. É como a atmosfera antes de uma tempestade. É difícil para elas. Sentem que a atmosfera em casa é muito pesada. O pai cria essa atmosfera e faz a mãe sofrer.

Elas querem se esconder. Mas onde podem se esconder? Antigamente, uma casa costumava ser construída num jardim grande. Havia lagos e tanques, havia vizinhos. Com isso, a criança podia sair de casa, ir para o jardim, sentar-se à beira do lago, ou esconder-se na casa de um vizinho, ou ir ver a sua tia materna, ou tia paterna, ou tio materno para se sentir menos triste. Mas agora, todos vivem em prédios, em apartamentos, e uma criança pequena, vivendo nessa situação, não sabe onde se esconder. Às vezes, a única opção que tem é correr e esconder-se no banheiro.

Isto causa nela um grande sofrimento, porque essa atmosfera pesada, sufocante destrói a criança, consome, suga-lhe a vida. É por isso que a criança quer fugir e esconder-se. Mas como não tem para onde ir, acaba por se fechar no banheiro. Senta-se lá, e chora sozinha. Contudo, o banheiro não é completamente seguro nem pacífico, porque ainda consegue ouvir a voz do pai ou o choro da mãe.

As crianças que crescem constantemente expostas a este ambiente não conseguem desenvolver-se de forma saudável e feliz. Tal como uma árvore cresce num jardim sem chuva, sem sol, sem cuidados. Quando chegam à idade adulta, terão a sua própria família. Vão se casar com um marido ou com uma esposa e terão os seus próprios filhos. Mas não saberão como fazer a sua família feliz, porque quando eram jovens, não aprenderam isso com o seu pai.

O pai não sabia amar a mãe. O pai não sabia como cuidar da mãe. Por essa razão, nunca viram o pai cuidar e amar a mãe, ou fazê-la feliz. Assim, não aprenderam a arte de amar e cuidar dos seus entes queridos. Por isso, quando se casam com uma esposa ou um marido, repetem os erros do pai ou os erros da mãe. E esses erros, por sua vez, fazem sofrer as pessoas que amam.

No Budismo, isto chama-se o ciclo de samsara. Samsara significa andar em círculos, sem nunca conseguir escapar. Anda-se sempre em círculos, sem nunca conseguir se libertar. De geração em geração, esse sofrimento continua a ser transmitido. Apenas quando entramos em contato com o Dharma e aprendemos o caminho da libertação, podemos quebrar este ciclo de samsara.

Por isso, queridos jovens, quando você vem a Plum Village, aprendem o caminho para quebrar esse ciclo de samsara, para entrar numa nova era, onde o pai é capaz de dominar a arte de trazer felicidade, cuidado e amor à sua esposa ou parceira, — à sua mãe.

Alguns jovens partilham que o presente mais precioso que os pais lhes pode transmitir é a sua própria felicidade. A verdade é que os jovens não precisam de muito. Só precisam que os pais sejam felizes juntos para que também eles se sintam felizes e realizados. Por isso, quando nos tornamos pais, quando nos tornamos mães, devemos saber que o que os nossos filhos mais precisam é da felicidade que temos no nosso relacionamento com o nosso cônjuge ou companheiro. Esse é um presente que deveríamos oferecer aos nossos filhos todos os dias.

Se os pais quiserem fazer feliz um ao outro, devem praticar o quarto treinamento da atenção plena — pelo menos o quarto treinamento da atenção plena. O quarto treinamento da atenção plena é a escuta profunda e o uso de palavras que são gentis, ou seja, uma fala amorosa. O pai e a mãe só precisam de aprender a fazer estas duas coisas. Com escuta profunda e fala amorosa, de forma muito natural, eles podem criar empatia, deixar de se fazer sofrer um ao outro e serem capazes de oferecer aos seus filhos muita felicidade.

No entanto, a escuta profunda é algo que temos de aprender e colocar em prática para que realmente funcione. Porque, quando a outra pessoa fala, está se esforçando para tornar conhecidas as suas dificuldades e dores. Ela precisa verdadeiramente ser ouvida. Mas se não formos capazes de ouvir com atenção, tudo o que ela partilhar será em vão. Ela não sofrerá menos por falar conosco e acabará por não conseguir partilhar nada.

Por essa razão, se amamos alguém — essa pessoa pode ser a nossa esposa ou companheira, ou o nosso marido ou companheiro, ou o nosso filho ou filha, ou o nosso pai — devemos nos treinar para realmente ouvi-los. Pode ser que o nosso pai não saiba realmente ouvir a nossa mãe, ou que a nossa mãe não saiba realmente ouvir o nosso pai. Mas e nós? Será que sabemos realmente ouvir o nosso pai? Será que sabemos realmente ouvir a nossa mãe?

Às vezes, pensamos: "O meu pai não ouve realmente a minha mãe. A minha mãe não ouve realmente o meu pai." Mas nós próprios não ouvimos o nosso pai, e nós próprios não ouvimos a nossa mãe. É por isso que o pai, a mãe e o filho, ao virem a um monastério, devem aprender a prática da escuta profunda. Porque a escuta profunda é a prática de Avalokiteshvara, o Bodhisattva da Escuta Profunda e da Grande Compaixão.

Esta manhã, os nossos irmãos e irmãs entoaram o gatha que louva o Bodhisattva Avalokiteshvara. O Bodhisattva Avalokiteshvara é alguém que é extremamente bom na escuta profunda. É por isso que o seu nome é "Escuta Profunda".

A outra pessoa tem dor e sofrimento. A outra pessoa tem pensamentos e sentimentos profundos no seu coração, sobre os quais nunca teve oportunidade de falar. A outra pessoa precisa mesmo de uma oportunidade para tornar conhecidas as suas dores e sofrimentos. Mas se não houver ninguém verdadeiramente escutando, como poderá essa pessoa ter essa oportunidade para expressar o seu sofrimento e assim sofrer menos?

Por isso, devemos nos treinar para realmente ouvir essa pessoa se a amamos verdadeiramente. Se somos pais, e queremos ouvir a nossa filha ou filho, podemos nos sentar ao seu lado em silêncio. Podemos dizer: "Querida/o, você pode partilhar comigo as dificuldades que tem, ou aquilo que te preocupa e te faz sofrer? Quero te compreender. Quero saber onde você se sente preso ou o que te magoa para ver se posso te ajudar de alguma forma." Um pai pode dizer algo assim. Devemos começar a aprender a dizer algo assim. Aprender a dizer isso com todo o nosso coração.

Se somos esposa ou companheira, e sabemos que o nosso marido ou companheiro tem feridas e dificuldades na vida sobre as quais ainda não conseguiu falar, também devemos ir ao nosso marido ou companheiro, sentarmos calmamente, cheios de frescura, e dizer: "Querido, há dores e dificuldades que você tem guardado dentro de si e que eu nunca cheguei a conhecer. Por favor, partilhe mais comigo. Farei o meu melhor para te ouvir."

Uma esposa ou companheira deve aprender a dizer algo assim. Ninguém está isento de dor e sofrimento. Alguns têm muito, alguns têm pouco. Quando ouvimos a outra pessoa dizer algo assim, sabemos que temos a oportunidade de nos expressarmos. No início, podemos achar difícil expressar-nos. Muito difícil dizer seja o que for. Porque a outra pessoa nunca se esforçou para nos ouvir realmente, e quando nos convida a partilhar, ainda não acreditamos nisso. Mas, por favor, sejamos pacientes.

A outra pessoa deve dizer: "Por favor, querida/o, partilhe comigo. Você tem dificuldades, tem dor e sofrimento. Não sei se, por acaso, fiz algo tolo ou disse algo tolo que te fez sofrer ainda mais." Não quero continuar a fazer isso. Não quero continuar a te fazer sofrer. Por isso, por favor, me diz para que eu possa estar consciente disso. Quero te ouvir com muita calma. Estou aprendendo com Avalokiteshvara. Vou me sentar e respirar, vou escutar profundamente e com todo o coração, sem julgar, sem reagir e sem me irritar. Aprendi isso com o Thay, com a minha sangha. Tenho praticado a caminhada consciente, tenho praticado a respiração consciente, tenho praticado comer com atenção plena e em silêncio. Agora sou capaz de te ouvir melhor do que antes, meu amor."

Assim, deixamos o nosso marido ou companheiro saber que estamos dando o nosso melhor para que ele possa partilhar conosco a sua dor e as suas dificuldades conosco. E se formos filhos ou filhas, não pensemos que somos os únicos que têm dificuldades e dores. O nosso pai também tem as suas dificuldades e dores.

Por isso, também podemos praticar dizer: "Pai, eu sei que você é meu pai, mas também tem dificuldades. Às vezes, fica zangado comigo, às vezes fica triste por minha causa, e às vezes, não concorda com o que eu faço. E como nunca tive a oportunidade de te compreender melhor, as dificuldades que teve, as coisas que deixam você triste ou irritado, etc., eu quero ouvir tudo o que você tem para partilhar. Se há coisas que eu faço e com as quais não concorda, por favor, me diz, Pai. Estou ouvindo. Vou escutar com o coração do Bodhisattva da Escuta Profunda porque já participei num retiro de atenção plena num monastério, já conheci o Thay, já conheci as Irmãs e os Irmãos de lá. Já estive com a sangha e tive a oportunidade de aprender a ouvir verdadeiramente. Por isso, Pai, por favor partilhe comigo, para que eu possa te compreender melhor."

Vamos praticar exatamente como o Bodhisattva da Escuta Profunda. Vamos nos sentar e ouvir com muita atenção. Vamos ouvir com ambos os ouvidos, — não apenas com meio ouvido — e também ouviremos com todo o coração, porque o Bodhisattva da Escuta Profunda ouve com ambos os ouvidos e com todo o seu coração. A outra pessoa só precisa de uma hora sendo ouvida dessa forma para sofrer menos. Por isso, as três partes devem praticar a escuta profunda — o pai, a mãe e o filho ou a filha.

Mas para ouvir verdadeiramente, temos que nos dedicar à prática. Não basta desejar ouvir profundamente para conseguir fazer isso logo de imediato. Porque sem prática, será muito fácil ficarmos agitados no meio da fala da outra pessoa. A outra pessoa pode dizer coisas que são muito injustas. A outra pessoa pode dizer coisas que são completamente erradas. Talvez tenha muitas percepções erradas, pontos de vista

incorretos ou mal-entendidos no coração. Assim que começa a falar, esses mal-entendidos, esses julgamentos injustos imediatamente aparecem. A outra pessoa pode tender a julgar, a acusar, a condenar.

Por isso, é extremamente, extremamente difícil ficar quieto e ouvi-la. Parece que quanto mais tentamos ouvir, mais isso toca nas nossas próprias feridas. Então, já não conseguimos mais suportar. Rebatemos imediatamente, ou saímos do lugar furiosos. E com isso, falhamos completamente na prática da escuta profunda.

Será que o nosso pai e a nossa mãe já conseguiram ouvir-se profundamente? Se ainda não conseguiram, devemos ajudá-los. Devemos ser nós a conseguir ouvir profundamente primeiro. Ter a certeza de que realmente conseguimos ouvir. Quando conseguirmos realmente ouvir o Pai e compreender melhor o Pai, quando conseguirmos realmente ouvir a Mãe e compreender melhor a Mãe, nesse momento, poderemos ajudá-la. Podemos dizer: "Mãe, tenho praticado a escuta profunda. Já fui capaz de ouvir o Pai e ele tem sofrido muito menos. Agora, o meu relacionamento com o meu Pai está muito melhor do que antes. Acho que você devia tentar, praticar ouvir o Pai profundamente, Mãe."

Vamos ajudar a nossa Mãe a ouvir o nosso Pai. Apesar de sermos filhos ou filhas, apesar de ainda sermos muito jovens, apesar de ainda não termos grandes percepções sobre a vida, já somos capazes de praticar a atenção plena, porque já tivemos a oportunidade de estar em contato com o Buda, o Dharma e a Sangha, com os Irmãos e as Irmãs.

Também podemos ajudar o nosso Pai da mesma forma: "Pai, você acha que já consegue ouvir a Mãe profundamente? A Mãe, na verdade, tem muitas dores, muitas emoções reprimidas, e inúmeras dificuldades dentro dela. Já falei com a Mãe e pude perceber isso. Então, por favor, considere praticar ouvir a Mãe profundamente, Pai. Hoje em dia, consigo ouvi-la. E acredito que você também pode. Tem todo o meu apoio. Eu sugiro que, enquanto a ouvir, não diga nada. Por favor, simplesmente siga a sua respiração. Quando ouvir algo que seja incorreto, por favor, não se irrite."

Por favor, respire e lembre-se, "O propósito de ouvi-la é permitir que ela sofra menos — não a criticar, culpá-la, nem a julgar." Se o nosso Pai ainda não conseguir fazer isso, podemos ir com ele a um retiro para que ele possa aprender a prática. Ele terá a oportunidade de praticar a caminhada consciente, a respiração consciente, o sentar-se em atenção plena, o trabalho em atenção plena, e o comer em silêncio. Em apenas três dias, cinco dias ou sete dias, ele será capaz de ouvir verdadeiramente, tal como nós.

A escuta profunda é uma prática maravilhosa do Bodhisattva Avalokiteshvara. Quando invocamos, "Homenagem ao Bodhisattva da Escuta Profunda Avalokiteshvara," isso significa que aceitamos Avalokiteshvara como nosso professor. E porque Avalokiteshvara é capaz de ouvir profundamente e com compaixão, como seus seguidores, também precisamos de praticar a escuta profunda e compassiva.

Sempre que os seus pais não estiverem alegres, sempre que os seus pais não estiverem felizes um com o outro, devemos unir as nossas mãos e dizer algo como: "Pai, Mãe, onde está o meu presente? O meu presente é a sua felicidade. Só posso receber este presente se vocês viverem felizes juntos. Caso contrário, sinto-me realmente magoado." Dizer algo assim irá despertá-los. Isso será um sino da atenção plena lembrando os nossos pais de praticar.

<https://youtu.be/OcR-uFf4Yi8>
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>