

## **Plena atenção para restabelecer a comunicação com a outra pessoa**

Com a energia da plena consciência, nós podemos também reconhecer o sofrimento na pessoa que amamos. Se a pessoa que amamos diz algo ou faz algo sobre o seu sofrimento, entendemos que ela é vítima do seu sofrimento. Ela não sabe como lidar com seu sofrimento. É por isso que ela sofre e você tem que apoiá-la. Esse tipo de consciência te ajuda a não ter raiva.

Você quer ajudá-la a transformar seu sofrimento como você fez. A prática da escuta profunda, a prática de falar amorosamente, te ajuda a restabelecer a comunicação com a outra pessoa. A outra pessoa tem muito sofrimento dentro dela. Talvez você tenha estado muito ocupado, ela não teve a chance de ser ouvida. Por isso que temos que ter tempo de sentar e ouvi-la com compaixão. É um processo muito curativo. Durante o tempo que ouvimos temos que estar conscientes que ouvimos assim é dar-lhe uma chance para esvaziar seu coração.

Se você conseguir dar sua compaixão por um tempo, mesmo o que a outra pessoa disser for cheio de percepções erradas, acusações, amargor, não poderá tocar a irritação e raiva em você porque estará protegido pela energia da compaixão em você. Ouvir para a outra pessoa sofrer menos e quando comunicar, o fará com um tipo de linguagem que não contém elementos de raiva e irritação. Para ajudar a outra pessoa a entender o sofrimento que você tem, use esse tipo de ferramentas e então nos podemos restabelecer a comunicação.

Nós podemos ajudar a remover as percepções erradas neles e em nós. Porque ódio, raiva, medo, violência, todas essas energias vêm das percepções erradas. A outra pessoa pode ter percepções erradas de si mesmo e de nós. Nós podemos ter percepções erradas dela e de nós. Isso resultou em muita raiva, ódio, suspeita e terrorismo. Para remover as percepções erradas você não pode fazer pela punição. Você tem que fazer com as ferramentas da escuta atenciosa e compassiva e fala amorosa.

É possível trazer harmonia, paz e felicidade para a nossa família pela prática do ouvir profundo e compassivo e fala amorosa. Nossa comunidade pode se tornar uma comunidade de entendimento e compaixão se os membros de nossa comunidade souberem como praticar a escuta profunda e a fala amorosa.

Quando eu estava na Índia anos atrás, falei com o Sr Narayana, que era o presidente do parlamento, sobre a prática de ouvir profundamente e do diálogo compassivo na assembléia nacional. Ele me ouviu profundamente e disse que a assembléia nacional pode se tornar uma comunidade com muito entendimento mútuo e compaixão. Quando você representa o povo, o povo espera que você ofereça o melhor de seu insight, do seu entendimento, da sua compaixão.

Portanto o Congresso pode ter o tipo de insight coletivo, o melhor tipo de insight que será a base das decisões que serão lucrativas à nação e às pessoas. Antes de uma sessão do Congresso uma pessoa pode fazer uma meditação. “Queridos colegas, fomos eleitos pelo povo e o povo espera que nos ouçamos uns aos outros profundamente e possamos usar o tipo de linguagem que carregue nossa sabedoria, entendimento e insight. Vamos praticar assim de forma que possamos trazer conjuntamente nossa sabedoria e experiências de forma que a comunidade tenha o tipo de insight coletivo e sabedoria que nos ajudará a tomar as melhores decisões para a comunidade e o povo.”

Quando uma pessoa estiver falando do seu insight com esse tipo de linguagem, ele está oferecendo o melhor nele. Se nós apenas ouvimos, se apenas agirmos e falarmos na linha do partido, não ofereceremos o melhor que temos em termos de compaixão e compreensão. Se nos tivermos compaixão e concentração suficientes, seremos capazes de entender o sofrimento e as dificuldades das pessoas. Além da nossa compreensão poderemos oferecer o tipo de insight que responderá a essa situação.

Eu creio que há muita violência nas nossas famílias, nas nossas escolas. Os membros do Congresso estão muito preocupados com o nível de violência existente nas famílias, escolas e

sociedade. Cada pessoa com esse tipo de preocupação pode ter idéias, ter insight que podem ajudar a baixar este nível de violência. Se pudermos combinar os insights e experiências, nós teremos a qualidade de insight capaz de reduzir a violência na nossa sociedade. Se você não é capaz de ouvir a nossa comunidade com seu coração livre somente porque está no outro partido e apenas apoiamos idéias de nosso partido e consideramos qualquer idéia ou insight do outro partido sem valor, nós estamos ferindo a fundação da nossa democracia.

Por isso, para transformar nossa comunidade, nesse caso o Congresso, em uma comunidade de amor, onde todos são irmãos ou irmãs devemos aprender a ouvir a todos com o mesmo interesse e preocupação. Isto é uma prática profunda. A prática da escuta profunda e compassiva e fala amorosa pode nos ajudar a ser uma irmandade e remover a discriminação e trazer o tipo de insight que pode liberar nosso país e nosso povo.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh na Biblioteca do Congresso dos EUA em 9 de outubro de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/9pHaD0FO2ok>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*