

O Terceiro Treinamento de Atenção Plena: Liberdade de Pensamento

Cientes do sofrimento causado quando impomos nossos pontos de vista aos outros, estamos determinados a não forçar os outros, mesmo nossos filhos, por qualquer meio - como autoridade, ameaça, dinheiro, propaganda ou doutrinação - a adotar nossos pontos de vista. Estamos comprometidos em respeitar o direito dos outros de serem diferentes, de escolher em que acreditar e como decidir. Vamos, no entanto, aprender a ajudar os outros a abandonar e transformar o fanatismo e a estreiteza por meio de um discurso amoroso e um diálogo compassivo.

Este Terceiro Treinamento de Atenção Plena lida com a questão da liberdade de pensamento. Respeitar os pontos de vista de outras pessoas é uma característica distintiva do Budismo. O Kalama Sutra é uma das primeiras cartas para investigação livre. Nele, o Buda responde a uma pergunta sobre o problema de quem ou no que acreditar e qual doutrina é a melhor. O Buda diz: "É bom ter dúvidas. Não acredite em algo só porque as pessoas o têm em alta conta, ou porque veio da tradição ou porque é encontrado nas escrituras. Considere se isso vai contra o seu julgamento, se pode causar danos, se é condenado por pessoas sábias, e, acima de tudo, se o colocar em prática trará dano, destruição ou dor. Tudo o que você considere belo, que esteja de acordo com o seu julgamento, que seja apreciado pelos sábios e, uma vez posto em prática, traga alegria e felicidade, podem ser aceitos e colocados em prática."

Assim como uma sombra segue um objeto, o Terceiro Treinamento de Atenção Plena segue o Segundo, porque uma atitude de abertura e desapego aos pontos de vista cria o respeito necessário pela liberdade dos outros. Para sermos capazes de respeitar a liberdade dos outros, precisamos nos libertar de apego e fanatismo e ajudar os outros a fazerem o mesmo.

Como podemos ajudar outras pessoas? Por meio do "diálogo compassivo", o que significa ter a capacidade de usar a fala amorosa e de ouvir os outros profundamente, com uma mente aberta, livre de julgamentos. O diálogo compassivo é a essência da ação não violenta, ahimsã. Ahimsa começa com a energia da tolerância e da bondade amorosa, que se expressa em forma gentil e compassiva e uma fala hábil que pode comover o coração das pessoas. Isso cria as condições necessárias para que as pessoas mudem. A compreensão e a compaixão devem ser a base de todas as ações não violentas. As ações motivadas pela raiva ou ódio não podem ser descritas como não violentas nem como sábias.

Como pais, podemos respeitar a liberdade de pensamento de nossos filhos, mesmo que sejam muito pequenos. Podemos aprender muito com nossos filhos. Cada ser humano é único em suas características, capacidades e preferências. Permanecemos abertos de forma a compreender nossos filhos e evitar meramente impor nossos pontos de vista e crenças sobre eles. Embora sejam da mesma árvore, as flores não são iguais às raízes, folhas e galhos. Devemos permitir que as flores sejam flores, as folhas sejam folhas e galhos sejam galhos, para que cada um possa realizar sua maior capacidade de desenvolvimento. Como adultos, podemos compartilhar nossa experiência com nossos filhos e eles, por sua vez, podem expressar seus sentimentos, intuições e ideais para nós.

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