

## **Palestra sobre Dharma: Cultivando Nossas Qualidades de Bodhisattva (parte 1)**

Bodhisattvas são seres despertos. Também temos nossa natureza de despertar, não menos do que eles, mas temos que nos treinar. Uma maneira é praticar a invocação dos nomes de quatro grandes bodhisattvas - Avalokiteshvara (Observador dos Gritos do Mundo), Manjushri (Grande Entendimento), Samantabhadra (Bondade Universal) e Kshitigarbha (Armazém da Terra). Quando recitamos seus nomes de maneira profunda e relaxada, cada palavra pode tocar nosso coração e o coração de quem está ouvindo. No início, ainda nos sentimos separados desses bodhisattvas. Mas, praticando constantemente, percebemos que somos Avalokiteshvara, Manjushri, Samantabhadra e Kshitigarbha. Não importa se foram figuras históricas, nascidas em tal e tal ano ou em tal e tal lugar. A chave é perceber suas qualidades dentro de nós.

*Invocamos seu nome, Avalokiteshvara, queremos aprender sua forma de ouvir para ajudar a aliviar o sofrimento do mundo. Você sabe ouvir para entender. Invocamos o seu nome para praticar a escuta com toda a nossa atenção e sinceridade. Vamos sentar e ouvir sem qualquer preconceito. Vamos sentar e ouvir sem julgar ou reagir. Vamos sentar e ouvir para entender. Vamos sentar e ouvir com tanta atenção que seremos capazes de ouvir o que a outra pessoa está dizendo e também o que não foi dito. Sabemos que só por ouvir profundamente já aliviamos uma grande dor e sofrimento na outra pessoa.*

Quando conseguimos nos comunicar com outra pessoa, é um grande alívio. Temos e-mail, fax e telefones. Podemos enviar notícias para o outro lado do planeta instantaneamente. Mas a comunicação entre pais e filhos, entre aqueles que vivem juntos, tornou-se muito difícil. Passamos horas em nosso computador sem realmente olhar para a pessoa que nos ama e cuida de nós. Somos alienados por tantas coisas. Ouvir profundamente ajuda a restabelecer a comunicação entre nós.

Avalokiteshvara Bodhisattva representa grande amor, grande compaixão e escuta profunda. Quando você manifesta essas qualidades, você se torna o Bodhisattva Avalokiteshvara. Avalokiteshvara jura ouvir profundamente para ajudar a aliviar o sofrimento no mundo. Para ouvir profundamente, você deve estar cem por cento presente. Ouvindo com toda a atenção, você libera o passado e o futuro e se concentra inteiramente na outra pessoa. Temos essa capacidade, mas raramente a usamos. Geralmente estamos perdidos no passado ou no futuro e ouvindo com apenas meio ouvido. A prática é estar presente e ouvir com cem por cento de nós mesmos.

Mesmo quando ouvimos, podemos ter uma noção, um "preconceito" sobre a outra pessoa e o que ela está dizendo. Nossa energia habitual é julgar se o que ela diz é correto ou não. Então, quando ela fala, não são suas palavras que ouvimos, apenas nosso julgamento. Devemos aprender a ser espaço. O espaço pode conter tudo. Se formos como uma parede, impenetráveis, o que quer que a outra pessoa diga vai ricochetear e ela não sentirá alívio. Um músico vietnamita disse: "Precisamos ser espaço para que o amor possa entrar." Temos que nos esvaziar de ideias preconcebidas para estarmos presentes no coração do outro, em seus medos e dificuldades.

Um filósofo veio visitar um mestre zen. Enquanto o mestre preparava o chá, o filósofo falava sem parar, mostrando ao mestre o quanto ele sabia. Quando o chá ficou pronto, o mestre despejou-o na xícara do filósofo, e ele continuou servindo mesmo depois de a xícara estar cheia. O chá estava escorrendo por toda a mesa e o filósofo gritou: "Pare!" O mestre sorriu e disse: "Sua mente também está transbordando. Como você pode receber algo de mim?"

Quando as pessoas vêm a um centro de prática, elas podem agir como se estivessem muito bem. Só depois de alguns dias eles começam a compartilhar algumas de suas dificuldades. O que dizem, a princípio, não é a realidade mais profunda, apenas superficial, porque têm medo de serem julgados. Mas se você ouvir profundamente, mesmo quando eles se repetem (não dizendo: "Você já disse isso") e tentar entender o que está sendo dito e também o que não foi dito, você poderá ver o ponto-chave e perguntar as perguntas certas para ajudar.

Um dia, eu estava arrancando ervas daninhas do jardim com um adolescente e ele me disse: "Às vezes vejo algo que é muito bonito, mas minha mãe diz que não é bonito". Analisei profundamente a situação dele e disse: "Há uma jovem que você acha bonita, mas sua mãe não?" Ele ficou chocado. "Como você soube disso?" Ele achou que eu poderia ler sua mente, mas quando você escuta profundamente, com toda a sua atenção, pode entender muitas coisas imediatamente. Depois disso, ele me contou toda a história e tive a oportunidade de ajudá-lo. Eu disse: "A verdadeira beleza é profunda. Não se sinta atraído apenas por um sorriso, cabelo ou olhos. Tente ver a profundidade da beleza." Suspeitei que era isso que sua mãe queria dizer a ele, mas não foi capaz. O objetivo da escuta profunda é a compreensão. Quando alguém está sofrendo, se ela conseguir encontrar uma pessoa com vontade e capacidade de sentar-se calmamente ao lado dela e ouvir, isso é um grande encorajamento. Quer o que ela diga seja fácil de ouvir ou chocante, não o rejeitamos. Nós nos treinamos para ouvir a fim de compreender. Quando ouvimos profundamente, somos Avalokiteshvara. Quando entendemos profundamente, somos Manjushri. Olhando com os olhos da interexistência, vemos que Avalokiteshvara e Manjushri não são separados.

*Invocamos seu nome, Manjushri, queremos aprender do seu jeito, que é ficar quieto e olhar profundamente no coração das coisas e no coração das pessoas. Olharemos com toda a nossa atenção e franqueza. Olharemos com olhos sem preconceitos. Olharemos sem julgar ou reagir. Vamos olhar profundamente para que possamos ver e entender as raízes do sofrimento e a natureza impermanente e altruísta de tudo o que existe. Praticaremos sua maneira de usar a espada da compreensão para romper as amarras do sofrimento, libertando a nós e a outras espécies.*

Manjushri Bodhisattva representa grande compreensão. Quando você respeita as qualidades de grande sabedoria e compreensão, você está homenageando Manjushri e, ao mesmo tempo, está homenageando essas qualidades em você mesmo.

Hoje em dia, todo mundo está correndo tão rápido. Sentamos em uma refeição silenciosa, mas ainda podemos estar correndo. Estejamos sentados, caminhando, em pé ou comendo, temos que aprender a parar. O Bodhisattva Manjushri sabe como parar - para ver profundamente o âmago das coisas e o coração das pessoas ao seu redor. Precisamos aprender a parar nossa mente para olhar profundamente. Como Avalokiteshvara, aprendemos a ouvir sem preconceitos. Como Manjushri, aprendemos a olhar sem julgar. Para entender o sofrimento dos palestinos, por exemplo, os israelenses precisam aprender a olhar na aparência de um palestino. Para entender os israelenses, os palestinos devem aprender a entender um israelense - seu sofrimento e seu medo. Depois de olhar profundamente dessa forma, vemos que ambos os lados sofrem, que cada pessoa tem raiva e medo. Se continuarmos a nos punir, não iremos longe. É melhor pegar a mão da outra pessoa e trabalhar juntos em busca de uma solução que seja benéfica para ambos os lados. Em nossas Sanghas, se percebermos dois membros que não conseguem olhar um para o outro, temos a responsabilidade de ajudá-los a se comunicar, praticando parar e olhar profundamente, sem preconceitos.

Quando olhamos profundamente, vemos e entendemos as raízes do sofrimento. Quando estamos com raiva, dizemos que a culpa é da outra pessoa, mas, ao olharmos profundamente, passamos a compreender seu sofrimento, suas dificuldades e seus medos. Entendemos por que ela se comportou dessa maneira. Vemos que somos apenas vítimas de seu sofrimento e nossa tristeza desaparece. Para cortar os laços da ignorância, devemos usar a espada da compreensão todos os dias. Se sofremos desnecessariamente, é porque não estamos usando a espada do entendimento.

*(Palestra de Dharma realizada em Plum Village no outono de 1998– Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*