

Quarto Treinamento de Atenção Plena

No quarto treinamento de atenção plena, devemos encontrar maneiras de incorporar os detalhes e dimensões específicas da fala correta. Devemos integrar os quatro aspectos da fala em nossos cinco treinamentos de atenção plena. A fala como uma ação hábil e o carma verbal. Nos 14 Treinamentos de Plena Atenção, existem apenas dois relacionados à fala. No entanto, no futuro, quando revisarmos os 14 treinamentos, devemos incorporar totalmente estes quatro aspectos nos treinamentos.

O quarto dos Cinco Treinamentos de Plena Atenção, embora fale sobre carma verbal e fala, está associado à escuta. De um lado está a orelha, do outro lado está a boca. A boca serve para falar e o ouvido serve para ouvir. E no quarto treinamento que estamos praticando, a fala amorosa é combinada com a escuta profunda. Escuta profunda com compaixão.

Quando temos a capacidade de ouvir com compaixão, compreendemos e sentimos o sofrimento e a dor dos outros. Como resultado, ficamos calmos e tranquilos, e a compaixão nasce em nossos corações. Assim, a fala amorosa torna-se fácil. É por isso que a escuta deve andar junto com a fala amorosa.

Ouvir é uma forma de olhar profundamente. Olhar profundamente não é apenas através dos olhos, deve envolver também os ouvidos. Olhar profundamente através dos olhos nos permite ver o sofrimento e a dor. Usar os nossos ouvidos para ouvir também nos permite ver o sofrimento e a dor dos outros. Ambos são chamados de contemplação. "Olhando profundamente" (Quán tỵ tại). Quán thệ am "Ouvir profundamente os sons do mundo". Quán thệ am significa ouvir profundamente os sons da vida.

Quando usamos nossos olhos e ouvidos para contemplar, podemos ver o sofrimento e a dor dos outros e, de repente, a compaixão enche nossos corações e somos capazes de usar palavras amorosas. "Estou determinado a olhar profundamente para ver o sofrimento e as dificuldades da outra pessoa, para poder aplicar facilmente a fala amorosa e a escuta profunda para ajudar a eliminar os seus mal-entendidos para trazer a reconciliação entre amigos, casais, famílias, comunidades, nações e sociedade. Construir a sangha e estabelecer as bases para a prática de muitas pessoas."

Você pode adicionar coisas assim, que também pertencem ao âmbito do Quarto Treinamento. Com efeito, trata-se de usar os olhos e os ouvidos para contemplar, para tocar o sofrimento e a dor dos outros, dos diferentes grupos de pessoas e então, podemos facilmente praticar a fala amorosa e a escuta profunda.

Quando dominamos a fala amorosa e a escuta profunda, podemos ajudar os outros a eliminar conceitos errados que lhes causam sofrimento. Como resultado, podemos promover a reconciliação entre casais, amigos, famílias, comunidades, nações e sociedade. Mais importante ainda, podemos estabelecer uma sangha, uma comunidade espiritual, uma bela sangha, uma sangha forte e poderosa, que pode ser um local de refúgio para muitas pessoas que vêm praticar.

Estas são algumas ideias que Thay teve ao revisar o quarto treinamento. Você poderia incorporá-los no Quarto Treinamento. "Comprometo a praticar olhar profundamente para ver o sofrimento e as dificuldades da outra pessoa, para que a minha prática de falar com amor e ouvir compassivamente possa ajudar a remover a percepção errada em mim mesmo, nos meus grupos e nos outros, e trazer paz e reconciliação em nosso relacionamento com amigos, família, comunidade, nação, sociedade, e para ajudar a construir Sanghas apoiando a prática de muitas pessoas."

Ou seja, quando praticamos a fala amorosa e a escuta profunda, não apenas ajudamos a eliminar o mal-entendido e o sofrimento da outra pessoa, mas também as nossas próprias percepções equivocadas e o sofrimento. Assim, este Quarto Treinamento será mais profundo. Então, lembre-se de fazer um esforço para trazer toda essa profundidade para o Quarto Treinamento.

O Dharma é profundo e encantador. Integre os quatro preceitos do Caminho das Dez Boas Ações no Quarto Treinamento: "Estou determinado a não mentir, a não falar inverdades, a não usar discurso divisivo e a não usar discurso cruel. Abstenho-me de críticas duras, zombarias e lisonjas. Vou treinar-me para falar a verdade de uma forma que os outros possam aceitar." Juro falar a verdade de uma forma que os outros possam aceitar.

Usar uma linguagem imprópria pode causar ao outro um ataque cardíaco instantâneo. Suponha que você compartilhe notícias, mesmo que são boas notícias como ganhar na loteria, ainda podem fazer com que aquela pessoa morra de ataque cardíaco instantâneo. Ou transmitir más notícias se você não compartilhar com habilidade essa pessoa pode desmaiar ou até morrer. Não é fácil, não é simples, deve ser aprendido. "Estou empenhado em aprender a falar a verdade de uma forma que os outros possam aceitar e a regar as sementes da compreensão, do perdão e da tolerância naqueles que me ouvem."

O Quarto Treinamento é uma ferramenta poderosa para criar felicidade. Cada um de nós pode praticar o uso de nossas palavras para trazer felicidade aos outros e à vida. As palavras podem causar imenso sofrimento, mas as palavras também podem trazer muita felicidade e reconciliação.

*(Palestra de Dharma: em 8 de janeiro de 2009– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/FktyCKK8TDQ>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*