



THICH NHAT HANH

**A ARTE DE SE
COMUNICAR**



THICH NHAT HANH

**A ARTE DE SE
COMUNICAR**



 EDITORA
VOZES

THICH NHAT HANH

**A ARTE DE SE
COMUNICAR**

Tradução de Karin Andrea de Guise



Petrópolis



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nhat Hanh, Thich

A arte de se comunicar / Thich Nhat Hanh ; tradução de Karin Andrea de Guise. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2017.

Título original : The art of communicating

ISBN 978-85-326-5433-5 – Edição digital

1. Comunicação interpessoal – Aspectos religiosos 2. Relações interpessoais – Aspectos religiosos 3. Vida religiosa – Budismo – I. Título.

16-08533

CDD-294.3434

Índices para catálogo sistemático:

1. Budismo : Vida e prática religiosa

294.3434

© 2013, by Unified Buddhist Church
Publicado por acordo com HarperCollins Publishers

Título original em inglês: *The Art of Communicating*

Direitos de publicação em língua portuguesa – Brasil:
2017, Editora Vozes Ltda.
Rua Frei Luís, 100
25689-900 Petrópolis, RJ
www.vozes.com.br
Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

CONSELHO EDITORIAL

Diretor

Gilberto Gonçalves Garcia

Editores

Aline dos Santos Carneiro
Edrian Josué Pasini
José Maria da Silva
Marilac Loraine Oleniki

Conselheiros

Francisco Morás
Leonardo A.R.T. dos Santos
Ludovico Garmus
Teobaldo Heidemann
Volney J. Berkenbrock

Secretário executivo

João Batista Kreuch

Editoração: Gleisse Dias dos Reis Chies

Diagramação: Sandra Bretz

Revisão gráfica: Clauzemir Makximovitz

Capa: Ygor Moretti

Ilustração de capa: -strizh- | Depositphotos

ISBN 978-85-326-5433-5 (Brasil – Edição digital)

ISBN 978-0-06-222467-5 (Estados Unidos – Edição impressa)

Editado conforme o novo acordo ortográfico.

Sumário

- 1 Nutrição essencial
- 2 Comunicando-se consigo
- 3 As chaves para se comunicar com os outros
- 4 Os seis mantras da fala amorosa
- 5 Quando as dificuldades surgem
- 6 Comunicação atenta no trabalho
- 7 Criando comunidade no mundo
- 8 Nossa comunicação é nossa continuação
- 9 Práticas para a comunicação compassiva

Índice

1

Nutrição essencial

Nada pode sobreviver sem comida. Tudo que consumimos atua ou para nos curar ou para nos envenenar. Estamos propensos a pensar na nutrição apenas como algo que ingerimos pela boca, mas aquilo que consumimos com nossos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo, também é alimento. As conversas que acontecem à nossa volta, e aquelas nas quais tomamos parte, também são alimento. Será que estamos consumindo e criando um tipo de alimento saudável que nos ajuda a crescer?

Quando dizemos algo que nos alimenta e eleva as pessoas à nossa volta, estamos nutrindo o amor e a compaixão. Quando falamos e agimos de maneira a causar tensão e raiva, estamos nutrindo a violência e o sofrimento.

Frequentemente ingerimos comunicação tóxica através daqueles que estão à nossa volta e daquilo que vemos e lemos. Será que estamos ingerindo coisas que fazem nossa compreensão e compaixão crescerem? Se estivermos fazendo isso, trata-se de um bom alimento. Frequentemente ingerimos comunicação que nos faz sentir mal ou inseguros a nosso próprio respeito ou nos faz julgar e nos sentir superiores aos outros. Podemos pensar na nossa comunicação em termos de nutrição e consumo. A internet é um item de consumo, cheio de nutrientes que tanto trazem cura quanto podem ser tóxicos. É muito fácil ingerir muito em apenas alguns poucos minutos online. Isso não significa que não devemos usar a internet, mas deveríamos estar conscientes do que estamos lendo e vendo.

Após trabalhar três ou quatro horas diante do computador, ficamos totalmente perdidos. É como comer batata frita. Você não deveria comer

batata frita o dia inteiro, e não deveria ficar o dia inteiro diante do computador. Algumas batatas fritas, algumas horas, são provavelmente tudo de que precisamos.

O que você lê e escreve pode ajudá-lo a curar-se, então fique atento ao que você consome. Ao escrever um e-mail ou uma carta que estão cheios de compreensão e compaixão, você está se alimentando enquanto escreve a carta. Mesmo que seja apenas um bilhete, tudo que você põe por escrito pode alimentar tanto você quanto a pessoa para quem você está escrevendo.

Consumindo com plena atenção

Como saber qual comunicação é saudável e qual é tóxica? A energia da plena atenção é um ingrediente necessário para a comunicação saudável. A prática da plena atenção requer deixar os julgamentos irem embora, voltar à consciência da respiração e do corpo e trazer sua atenção plena àquilo que está em você e à sua volta. Isso vai ajudá-lo a perceber se o pensamento que você acabou de produzir é saudável ou não, se ele é compassivo ou grosseiro.

A conversação é uma fonte de nutrição. Todos nós ficamos sozinhos e queremos conversar com alguém. Porém, quando temos uma conversa com outra pessoa, aquilo que o outro diz pode estar cheio de toxinas, como ódio, raiva e frustração. Quando você escuta o que os outros dizem está consumindo essas toxinas. Você está trazendo essas toxinas para dentro da sua consciência e do seu corpo. É por essa razão que a plena atenção da fala e a plena atenção da escuta são muito importantes.

Pode ser difícil evitar uma conversação tóxica, especialmente no trabalho. Se isso estiver acontecendo à sua volta, fique alerta. Você precisa ter uma mente suficientemente atenta para não absorver esse tipo de sofrimento. Você tem que se proteger com a energia da compaixão para que, quando estiver escutando, ao invés de consumir toxinas, você ativamente produza mais compaixão em si. Ao escutar dessa maneira, a compaixão o protege e a outra pessoa sofre menos.

Você absorve os pensamentos, a fala e as ações que você produz e aqueles contidos nas comunicações das pessoas à sua volta. Isso é uma forma de consumo. Portanto, ao ler algo ou ao ouvir alguém falando, você deve ter cuidado para não deixar as toxinas arruinarem sua saúde e trazerem sofrimento para você, para a outra pessoa ou o grupo de pessoas.

Para ilustrar essa verdade, o Buda usou a imagem pictórica de uma vaca que tem uma doença de pele. A vaca é atacada por todo tipo de insetos e micro-organismos vindos do solo, das árvores, da água. Sem pele, a vaca não consegue se proteger. A plena atenção é a nossa pele. Sem plena atenção, podemos ingerir coisas que são tóxicas para o nosso corpo e para nossa mente.

Mesmo quando está simplesmente dirigindo seu carro pela cidade você está consumindo. Os anúncios atingem seus olhos e você é obrigado a consumi-los. Você escuta sons; você pode até dizer coisas que são produto de um consumo demasiadamente tóxico. A comunicação consciente faz parte disso. Podemos nos comunicar de maneira a solidificar a paz e a compaixão em nós e trazer alegria aos outros.

Relacionamentos não sobrevivem sem o alimento certo

Muitos dentre nós sofrem devido a uma comunicação difícil. Nós nos sentimos incompreendidos, especialmente por aqueles que amamos. Em um relacionamento, somos alimento um para o outro. Logo, temos que selecionar o tipo de alimento que oferecemos à outra pessoa, o tipo de alimento que pode ajudar nossos relacionamentos vicejarem. Tudo – inclusive amor, ódio e sofrimento – precisa de alimento para continuar a existir. Se o sofrimento persiste, é porque estamos alimentando nosso sofrimento. Cada vez que falamos sem atenção consciente, estamos alimentando nosso sofrimento.

Com a atenção consciente, podemos olhar para a natureza do nosso sofrimento e descobrir que tipo de alimento nós temos dado ao sofrimento para mantê-lo vivo. Quando achamos a fonte da nutrição do nosso

sofrimento, podemos nos desconectar desse suprimento, e o nosso sofrimento vai se esvanecer.

Muitas vezes um relacionamento romântico começa de maneira bela, mas, a um dado momento, não sabemos como alimentar o amor e o relacionamento começa a morrer. A comunicação pode trazê-lo de volta à vida. Cada pensamento que você produz na sua cabeça, no seu coração – na China dizem, “no seu ventre” – alimenta aquele relacionamento. Quando você produz um pensamento que carrega em si suspeita, raiva, medo ou irritação, esse pensamento não é um bom nutriente para você ou para a outra pessoa. Se o relacionamento tornou-se difícil, é porque alimentamos nosso julgamento e nossa raiva e não nutrimos nossa compaixão.

Um dia, em Plum Village, o centro de retiro francês onde moro, eu dei uma palestra sobre como precisamos alimentar nossos entes queridos através da prática da comunicação amorosa. Falei sobre nossos relacionamentos como flores que precisam ser regadas com amor e comunicação para crescerem. Havia uma mulher sentada perto da primeira fila que chorava o tempo todo. Após a palestra, fui falar com o marido dela e disse: “Meu querido amigo, sua flor precisa ser regada”. Seu marido assistira à palestra e conhecia a fala amorosa, mas algumas vezes todos nós precisamos de um amigo que nos lembre disso. Assim, após o almoço, o homem levou sua mulher para um passeio de carro no campo. Eles tinham apenas cerca de uma hora, mas ele dedicou-se a regar as boas sementes durante todo o passeio de carro.

Quando eles voltaram, ela parecia estar completamente transformada, muito feliz e alegre. Seus filhos ficaram muito surpresos, pois pela manhã, quando seus pais tinham saído, eles estavam tristes e irritadiços. Ou seja, em apenas uma hora, você pode transformar a outra pessoa e a si mesmo apenas com a prática de regar as boas sementes. Essa é a plena atenção aplicada na ação; não é teoria.

Comunicação que nutre e cura é o alimento dos nossos relacionamentos. Algumas vezes uma fala cruel pode fazer a outra pessoa sofrer durante

vários anos e nós também vamos sofrer durante vários anos. Em um estado de raiva ou medo podemos dizer algo que pode envenenar e destruir. Se engolirmos o veneno, ele poderá ficar dentro de nós durante um longo tempo, lentamente matando nosso relacionamento. Talvez nem saibamos o que dissemos ou fizemos para que envenenássemos o relacionamento. Mas temos o antídoto: compaixão plena e comunicação amorosa. Amor, respeito e amizade precisam de alimento para sobreviver. Com plena atenção, podemos produzir pensamentos, falas e ações que irão alimentar nossos relacionamentos e ajudá-los a crescer e florescer.

2

Comunicando-se consigo

A solidão é o sofrimento da nossa época. Mesmo quando estamos cercados por outras pessoas, podemos nos sentir muito sós. Estamos sós juntos. Há um vácuo dentro de nós que faz com que nos sintamos desconfortáveis, por isso tentamos preenchê-lo nos conectando com outras pessoas. Acreditamos que, se formos capazes de nos conectar, o sentimento de solidão vai desaparecer.

A tecnologia nos supre com vários instrumentos que ajudam a nos manter conectados. No entanto, mesmo quando estamos conectados, continuamos a nos sentir sozinhos. Checamos nosso e-mail, mandamos mensagens de texto e postamos atualizações várias vezes ao dia. Queremos dividir e receber. Podemos passar o dia inteiro conectando sem, com isso, diminuir a solidão que estamos sentindo.

Todos nós temos fome de amor, mas não sabemos como gerar amor para nos alimentarmos. Quando estamos vazios, usamos a tecnologia para tentar dissipar o sentimento de solidão, mas isso não funciona. Temos internet, e-mail, videoconferência, textos e *posts*, aplicativos, cartas e telefones celulares. Temos tudo. E, no entanto, não é certo que tenhamos melhorado nossa comunicação.

Muitos de nós têm telefones celulares. Queremos nos manter em contato com outras pessoas. Contudo, não deveríamos colocar fé demais em nosso telefone. Eu não tenho um, mas não me sinto desconectado do mundo. Na verdade, sem um utensílio móvel, eu tenho mais tempo para mim mesmo e para os outros. Você acredita que ter o seu telefone o ajuda a se comunicar. Porém, se o conteúdo da sua fala não for autêntico, falar ou mandar textos

através de um desses equipamentos não significa que você está se comunicando com outra pessoa.

Acreditamos demais nas tecnologias da comunicação. Mas, por trás de todos esses instrumentos temos a mente, o instrumento de comunicação mais fundamental. Se nossa mente estiver bloqueada, não há equipamento que consiga transpor nossa inabilidade em nos comunicarmos conosco ou com os outros.

Conectando-se internamente

Muitos dentre nós passam tempo demasiado em reuniões ou mandando e-mails para outros e pouco tempo comunicando-se consigo. O resultado é que não sabemos o que está acontecendo dentro de nós. Pode estar havendo uma bagunça interna. Como, então, podemos nos comunicar com outra pessoa?

Achamos que podemos nos conectar com todos os nossos equipamentos tecnológicos, mas isso é uma ilusão. Na vida cotidiana estamos desconectados uns dos outros. Andamos, mas não sabemos que estamos andando. Estamos aqui, mas não sabemos que estamos aqui. Estamos vivos, mas não sabemos que estamos vivos. Ao longo do dia, perdemos a nós mesmos.

Parar e comunicar-se consigo é um ato revolucionário. Você se senta e cessa aquele estado de estar perdido, de não ser você mesmo. Você começa simplesmente parando o que quer que esteja fazendo, sentando e conectando-se consigo. Isso se chama consciência plena. Plena atenção é atenção consciente ao momento presente. Você não precisa de um *iPhone* ou de um computador. Você só precisa sentar-se, e inspirar e expirar. Em poucos segundos, você poderá se conectar consigo mesmo. Você saberá o que está acontecendo no seu corpo, seus sentimentos, suas emoções e suas percepções.

Propósito digital

Quando você não sente que pode se comunicar bem pessoalmente ou se questiona se o que você tem a dizer vai ser difícil para a outra pessoa escutar, algumas vezes a melhor maneira de se comunicar é escrevendo uma carta ou um e-mail. Se puder escrever uma carta cheia de compreensão e compaixão, você estará se alimentando durante o tempo em que a estiver escrevendo. Tudo que escrever irá alimentar a pessoa para quem você está escrevendo e, antes de tudo, a si mesmo. A outra pessoa ainda não recebeu o e-mail ou a carta, mas enquanto está digitando ou escrevendo, você está se nutrindo, pois o que está dizendo está cheio de compaixão e compreensão.

Principalmente no início da sua prática, pode ser mais fácil praticar a comunicação alerta escrevendo. Escrever dessa maneira é bom para a nossa saúde. Podemos enviar um e-mail, podemos mandar um texto e podemos falar ao telefone usando a comunicação alerta. Se a nossa mensagem estiver repleta de compreensão e compaixão, seremos capazes de remover o medo e a raiva da outra pessoa. Assim, da próxima vez que segurar um telefone, olhe para ele e lembre-se que o propósito dele é ajudá-lo a se comunicar com compaixão.

Normalmente estamos com pressa para mandar nossos e-mails e textos. Tão logo acabamos de escrevê-los, apertamos “enviar” e eles se vão. Mas não há necessidade de pressa. Sempre temos tempo para pelo menos uma inspiração e uma expiração antes de atendermos ao telefone ou antes de apertarmos o botão de “enviar” um texto ou um e-mail. Se fizermos isso, há uma chance muito maior de estarmos colocando mais comunicação compassiva no mundo.

Voltando para casa

Quando começamos a praticar a atenção consciente, começamos o caminho de volta para casa e para nós mesmos. Casa é o lugar onde a solidão desaparece. Quando estamos em casa, nos sentimos aquecidos, confortáveis, seguros, preenchidos. Ficamos fora de nossa casa durante muito tempo e nossa casa foi negligenciada.

Mas o caminho de volta para casa não é longo. A casa está dentro de nós. Para voltar para casa, é preciso apenas sentar-se e estar consigo, aceitando a situação como ela é. Sim, pode ser que tudo esteja em desordem, mas nós aceitamos isso porque sabemos que ficamos fora de nossa casa durante muito tempo. Assim sendo, agora estamos em casa. Com nossa inspiração e nossa expiração, nossa respiração atenta, começamos a limpar nossa casa.

Comunicando-se com a respiração

O caminho de volta para casa começa com a sua respiração. Se você souber como respirar, poderá aprender como caminhar, como sentar, como comer sua refeição e como trabalhar com plena atenção para começar a se conhecer. Ao inspirar você volta para si mesmo. Ao expirar você libera todas as tensões. Quando chegar a se comunicar consigo, você será capaz de se comunicar externamente com maior clareza. O caminho para dentro é o caminho para fora.

A respiração plena é uma maneira de comunicação, assim como um telefone. Ela promove a comunicação entre a mente e o corpo. Ela nos ajuda a saber o que estamos sentindo. Estamos respirando o tempo todo, mas raramente damos atenção à nossa respiração, a menos que nossa respiração esteja desconfortável ou restrita.

Através da respiração alerta, quando inspiramos, sabemos que estamos inspirando. Quando expiramos, sabemos que estamos expirando. Quando inspiramos, trazemos nossa atenção ao nosso inalar. Para nos lembrarmos de dar atenção à nossa respiração, podemos dizer silenciosamente:

Inspirando, eu sei que estou inspirando.

Expirando, eu sei que estou expirando.

“O ar está entrando no meu corpo. O ar está deixando o meu corpo.” Siga a sua inalação e a sua expiração do início ao fim. Suponhamos que sua inalação leve quatro segundos. Enquanto estiver inspirando, permita que sua atenção permaneça inteiramente na sua inspiração, sem interrupção. Enquanto estiver expirando, foque inteiramente na sua expiração. Você está

com a sua inspiração e a sua expiração. Você não está com mais nada. Você é a sua inspiração e a sua expiração.

Inspirar e expirar é uma prática libertadora. Quando focalizamos nossa atenção na nossa respiração, libertamos todo o resto, inclusive preocupações ou medos sobre o futuro e arrependimentos ou tristezas sobre o passado. Ao colocarmos o foco na respiração, percebemos o que estamos sentindo naquele exato momento. Podemos fazer isso ao longo do dia, desfrutando das vinte e quatro horas que nos foram dadas para inspirarmos e expirarmos. Podemos estar presentes conosco. Leva apenas alguns segundos para inspirar e se libertar.

Sabemos quando outros estão inspirando e expirando com plena atenção; podemos ver isso quando olhamos para eles. Eles parecem livres. Quando estamos sobrecarregados com medo, raiva, arrependimento ou ansiedade, não estamos livres, não importa qual posição ocupemos na sociedade ou quanto dinheiro tenhamos. Liberdade verdadeira vem apenas quando somos capazes de libertar nosso sofrimento e voltar para casa. Liberdade é a coisa mais preciosa que existe. É o fundamento da felicidade e está ao nosso alcance a cada respiração consciente.

Não pensar e não falar

A felicidade é possível quando você está em comunicação consigo. Para fazer isso você tem que deixar seu telefone para trás. Quando vai a uma reunião ou a um evento, você desliga seu telefone. Por quê? Porque quer se comunicar e absorver a comunicação de outras pessoas. O mesmo acontece quando você está se comunicando consigo. Esse tipo de comunicação não é possível com o telefone. Estamos acostumados a pensar muito e a falar muito. Mas para nos comunicarmos conosco, precisamos praticar o não pensar e o não falar.

Não pensar é uma prática muito importante. Evidentemente, pensar e falar também pode ser produtivo, especialmente quando nossa mente e sentimentos são claros. Todavia, uma grande parte do nosso pensamento

está enredado em devaneios sobre o passado, tentando controlar o futuro, gerando percepções equivocadas e preocupando-se com o que os outros vão pensar.

Uma percepção errada pode acontecer em um instante, em um *flash*. Tão logo temos uma percepção, somos tomados por ela. Logo, qualquer coisa que dissermos ou fizermos baseados naquela percepção pode ser perigosa. É melhor não dizer nem fazer nada! É por essa razão que na tradição Zen dizem que os caminhos da fala e do pensar devem ser removidos. O caminho da fala deve ser removido porque, se você continuar a falar, você continuará a ser enredado pelas suas palavras.

A respiração atenta é uma prática do não pensar e do não falar. Sem pensar nem falar, podemos desfrutar do momento presente sem que obstáculos entrem no caminho. É agradável inspirar, expirar; é agradável sentar, caminhar, tomar café da manhã, tomar um banho de chuveiro, limpar o banheiro, trabalhar na horta. Quando paramos de falar e pensar e nos escutamos atentamente, percebemos oportunidades e uma melhor capacidade para nos alegrarmos.

Outra consequência do que acontece quando paramos de pensar e falar e começamos a nos escutar, é que percebemos o sofrimento presente em nossa vida. Pode haver tensão e dor em nosso corpo. Talvez tenhamos velhas dores e medos ou novas dores e medos que escondemos sob nossa fala e mensagens de texto e pensamentos.

A plena atenção nos permite escutar a dor, a tristeza e o medo interno. Quando percebemos que algum sofrimento ou dor está vindo à tona, não tentamos fugir. Na verdade, temos que voltar e cuidar desse sofrimento ou dor. Não temos medo de sermos tomados pela dor, pois sabemos como respirar e como caminhar para, dessa maneira, gerar energia suficiente, que vem da plena atenção, para reconhecer e cuidar do sofrimento. Se você tiver suficiente plena atenção gerada pela prática da respiração e do caminhar atentos, você não tem mais medo de estar consigo.

Se eu sou livre da necessidade de ter um telefone celular, é porque carrego a plena atenção comigo, como um anjo da guarda sobre o meu ombro. O anjo está sempre comigo quando pratico. Ele me ajuda a não ter medo de qualquer sofrimento ou dor que venha à tona. É muito mais importante manter sua plena atenção consigo do que manter e carregar seu telefone celular. Você acha que está seguro quando está carregando seu telefone. Contudo, a verdade é que a plena atenção será muito mais útil do que um telefone para protegê-lo, para ajudá-lo a sofrer menos e para melhorar sua comunicação.

Volte

A tranquilidade do não pensar e do não falar nos dá espaço para realmente nos escutarmos. Não temos que tentar nos afastar do nosso sofrimento. Não temos que tentar encobrir aquilo que é desagradável. Na verdade, tentamos estar presentes para nós mesmos, para entender e, assim, poder transformar.

Por favor, volte para casa e escute. Se você não se comunicar bem consigo, você não pode se comunicar bem com outra pessoa. Volte de novo e mais uma vez e se comunique amorosamente com si mesmo. Essa é a prática. Você tem que voltar para si e escutar a felicidade que pode ter neste exato momento; escute o sofrimento no seu corpo e na sua mente e aprenda como acolhê-los e trazer alívio.

Comunicando-se com o corpo

Enquanto tivermos a plena atenção conosco, podemos respirar atentamente ao longo do dia enquanto atravessamos nossas atividades cotidianas. No entanto, nossa plena atenção será mais forte, teremos maior cura e conseguiremos nos comunicar com maior êxito, se dermos uma pausa e sentarmos tranquilamente durante alguns poucos instantes. Quando o recém-libertado Nelson Mandela foi para a França em visita, um jornalista lhe perguntou o que ele mais gostaria de fazer. Ele respondeu: “Sentar e não

fazer nada”. Desde a sua saída da prisão e da sua entrada oficial na política, ele não tinha tido tempo para simplesmente sentar e desfrutar do instante. Deveríamos arrumar um tempo para sentar, mesmo se for durante apenas alguns poucos minutos por dia, pois sentar é um prazer.

Sempre que estivermos impacientes e não soubermos o que fazer, esse é um bom momento para sentarmos. Também é bom sentarmos quando estamos em paz; é uma maneira de alimentar o hábito e a prática do sentar. Quando paramos e sentamos, podemos imediatamente começar a seguir nossa inspiração e expiração; tudo fica um pouco melhor porque o momento presente torna-se disponível para nós.

Respire de uma maneira que lhe traga prazer. Quando você senta e respira atentamente, sua mente e seu corpo finalmente conseguem se comunicar e se unir. É uma espécie de milagre, pois normalmente a mente está em um lugar e o corpo em outro. A mente está presa nos detalhes dos seus projetos que precisam ser feitos hoje, sua tristeza sobre o passado ou sua ansiedade sobre o futuro. Sua mente não está em lugar algum perto do seu corpo.

Ao inspirar atentamente, há uma feliz re-união entre corpo e mente. Nenhuma técnica extravagante é necessária. Apenas sentando e respirando atentamente, você está trazendo sua mente de volta para casa e para o seu corpo. Seu corpo é uma parte essencial da sua casa. Ao passar muitas horas com seu computador, você pode esquecer completamente que tem um corpo até que ele esteja dolorido, rijo ou tenso demais para continuar a ignorá-lo. Você precisa descansar e voltar para o seu corpo antes de ele chegar a esse ponto.

Para trazer maior consciência à conexão entre corpo e mente, você pode dizer para si:

Inspirando, tenho consciência do meu corpo.

Expirando, libero toda a tensão do meu corpo.

Leve a si mesmo para caminhar

O caminhar pleno é uma maneira maravilhosa para juntar corpo e mente. Também permite que você tenha a oportunidade complementar de se comunicar com algo fora de si que o alimenta e cura: a terra. Quando você dá um passo cheio de consciência de que está caminhando no chão e na terra, não há distinção entre corpo e mente. Seu corpo é a sua respiração. Seu corpo são os seus pés. Seu corpo são os seus pulmões. E quando você está conectado com corpo, pés e pulmões, você está em casa.

Cada passo o leva para casa, ao aqui e agora, de tal maneira que você possa se conectar consigo, com seu corpo e seus sentimentos. Essa é uma conexão real. Você não precisa de um equipamento que lhe diga quantos amigos tem ou quantos passos você andou ou quantas calorias você queimou.

À medida que caminhar atentamente, integre sua respiração a cada passo dado e foque no seu pé conectando com o solo. Você está consciente de que está dando um passo e deixa de pensar de modo geral. Quando você pensa, perde-se em seus pensamentos. Você não sabe o que está acontecendo em seu corpo, seus sentimentos ou no mundo. Se você pensa enquanto caminha, não está realmente caminhando.

Ao invés disso, focalize sua atenção em sua respiração e em seu passo. Esteja consciente do seu pé, do seu movimento e do chão que ele está tocando. Enquanto você focalizar sua atenção em dar um passo, você está livre, pois durante esses momentos, sua mente está apenas com o passo que você está dando. Sua mente não é mais levada para o futuro ou para o passado. Você dá um passo e está livre.

Enquanto caminha, você pode dizer para si: *Eu cheguei. Estou em casa.* Essas palavras não são uma mera declaração ou uma prática afirmativa. Elas são uma constatação. Você não precisa correr para lugar algum. Muitos de nós correram a vida toda. Agora podem viver a vida de maneira apropriada.

Lar é o aqui e o agora, onde todas as maravilhas da vida já estão disponíveis, onde a maravilha que é o seu corpo está disponível. Você não consegue chegar plenamente no aqui e agora a menos que empregue todo

seu corpo e sua mente no momento presente. Se não chegou cem por cento, pare onde está e não dê mais nenhum passo. Fique ali e respire até ter certeza de que chegou cem por cento. Nesse momento, você pode dar um sorriso de vitória. Provavelmente é melhor fazer isso quando estiver sozinho desfrutando do caminhar pleno; se estiver com outras pessoas, você poderá criar um engarrafamento.

Você não precisa de um aplicativo ou de alguém externo para lhe dizer que você chegou. Você vai saber que chegou porque vai reconhecer que está confortável sendo. Ao caminhar do estacionamento até o seu escritório, vá para casa a cada passo que der. Recupere-se e conecte-se consigo a cada passo. Não importa onde esteja indo, você pode caminhar como uma pessoa livre neste Planeta Terra e desfrutar de cada passo.

Caminhar na terra cura nossa alienação

Muitos dentre nós vivem de uma maneira que nos aliena da terra e do nosso próprio corpo. A maioria de nós vive isolada uns dos outros. Nós humanos podemos ficar extremamente sós. Estamos separados não apenas da terra e de cada um, mas também de nós mesmos. A cada dia passamos muitas horas nos esquecendo de que temos corpo. Entretanto, se começarmos a praticar a respiração atenta e a escutar o corpo, também podemos começar a olhar profundamente e ver que a terra está por todo lado. Tocamos a terra e não estamos mais alienados do nosso próprio corpo ou do corpo da terra.

Normalmente pensamos na terra como nosso “meio ambiente”; mas quando olhamos mais profundamente, vemos que ela é uma maravilhosa realidade viva. Muitas vezes, quando nos sentimos sozinhos, esquecemos que podemos nos conectar diretamente com a terra. Quando trazemos a plena atenção aos nossos passos, eles podem nos colocar de volta em contato com nosso próprio corpo e com o corpo da terra. Esses passos podem nos resgatar da nossa alienação.

Conectando-nos com nosso sofrimento

Quando começamos a respirar atentamente e a escutar nosso corpo, tornamo-nos conscientes de sentimentos de sofrimento que estávamos ignorando. Guardamos esses sentimentos em nosso corpo, assim como em nossa mente. Nosso sofrimento tem tentado se comunicar conosco, tem deixado que saibamos que ele está ali; mas passamos muito tempo gastando muita energia ignorando-o.

Quando começamos a respirar atentamente, sentimentos de solidão, tristeza, medo e ansiedade podem vir à tona. Quando isso acontece, não precisamos fazer nada de imediato. Podemos apenas continuar a seguir nosso inspirar e nosso expirar. Não dizemos ao nosso medo para ir embora; nós o reconhecemos. Esses sentimentos são como criancinhas puxando nossas mangas. Pegue-os no colo e segure-os com carinho. Reconhecer seus sentimentos sem julgá-los ou empurrá-los para longe, acolhê-los plena e atentamente, é um ato de quem está voltando para casa.

O sofrimento dos nossos ancestrais

Sabemos que o sofrimento dentro de nós contém o sofrimento do nosso pai, da nossa mãe e dos nossos ancestrais. Nossos ancestrais talvez não tenham tido a oportunidade de entrar em contato com a prática da plena atenção que poderia tê-los ajudado a transformar seu sofrimento. É por essa razão que eles transmitiram seu sofrimento não resolvido para nós. Se formos capazes de entender esse sofrimento e assim transformá-lo, estaremos curando tanto nossos pais e nossos ancestrais quanto nós mesmos.

Nosso sofrimento reflete o sofrimento do mundo. Discriminação, exploração, pobreza e medo causam muito sofrimento àqueles à nossa volta. Nosso sofrimento também reflete o sofrimento dos outros. Podemos ser motivados pelo desejo de fazer algo para ajudar a aliviar o sofrimento no mundo. Como podemos fazer isso sem entender a natureza do sofrimento? Se entendermos nosso próprio sofrimento, ficará muito mais fácil

entendermos o sofrimento dos outros e do mundo. Podemos ter a intenção de fazer algo ou de ser alguém que possa ajudar o mundo a sofrer menos, mas a menos que possamos escutar e reconhecer nosso próprio sofrimento, nós não seremos realmente capazes de ajudar.

Escutando profundamente

A quantidade de sofrimento dentro de nós e à nossa volta pode ser avassaladora. Normalmente não gostamos de estar em contato com ele porque achamos desagradável. O mercado nos abastece com tudo que podemos imaginar para nos ajudar a fugir de nós mesmos. Consumimos todos esses produtos para ignorar e acobertar o sofrimento dentro de nós. Mesmo se não estivermos com fome, comemos. Quando vemos televisão, mesmo que o programa não seja muito bom, não temos a coragem de desligá-la porque sabemos que, quando desligarmos, teremos que voltar para nós mesmos e entrar em contato com o sofrimento interno. Consumimos não porque precisamos consumir, mas porque temos medo de encontrar o sofrimento interior.

Porém, há uma maneira de entrar em contato com o sofrimento sem sermos engolidos por ele. Tentamos ignorá-lo, mas o sofrimento é útil. *Precisamos* do sofrimento. Voltar para escutar e entender nosso sofrimento propicia o nascimento da compaixão e do amor. Se nos permitirmos o tempo necessário para escutar profundamente o nosso sofrimento, seremos capazes de entendê-lo. Qualquer sofrimento que não tenha sido liberado e reconciliado, irá continuar. Até ele ter sido compreendido e transformado, carregaremos conosco não apenas nosso próprio sofrimento, mas também o dos nossos pais e o dos nossos ancestrais. Entrar em contato com o sofrimento que nos foi transmitido, nos ajuda a entender nosso próprio sofrimento. Entendê-lo faz com que a compaixão surja. O amor nasce e imediatamente passamos a sofrer menos. Se entendermos a natureza e as raízes do nosso sofrimento, o caminho que conduz à interrupção do sofrimento irá surgir na nossa frente. Saber que há uma saída, que há um caminho, traz alívio e não precisamos mais ter medo.

Sufrimento traz felicidade

Entender o sofrimento sempre traz compaixão. Se não compreendermos o sofrimento, não compreenderemos a felicidade. Se soubermos como cuidar do sofrimento, saberemos como cuidar da felicidade. Precisamos do sofrimento para que a felicidade cresça. O fato é que o sofrimento e a felicidade sempre andam juntos. Quando entendermos o sofrimento, entenderemos a felicidade. Se soubermos como lidar com o sofrimento, saberemos como lidar com a felicidade e como produzir felicidade.

Se quisermos que uma flor de lótus cresça, ela precisa estar enraizada na lama. A compaixão nasce quando compreendemos o sofrimento. Nós todos deveríamos aprender a abraçar nosso próprio sofrimento, a escutá-lo profundamente e a olhar intensamente para dentro da sua natureza. Quando agimos dessa maneira, permitimos que a energia do amor e da compaixão nasça. Quando a energia da compaixão nasce, no mesmo instante sofremos menos. Quando sofremos menos, quando temos compaixão para conosco, podemos entender com maior facilidade o sofrimento da outra pessoa e do mundo. Nesse momento, nossa comunicação com os outros estará baseada no desejo de entender, ao invés de estar baseada no desejo de provar que estamos certos ou de nos fazer sentir melhor. Teremos apenas a intenção de ajudar.

Entender nosso próprio sofrimento ajuda-nos a entender os outros

Conheço uma mulher de Washington, D.C., que uma vez planejou cometer suicídio porque não conseguia ver nenhuma saída para o sofrimento que estava sentindo. Ela não tinha esperança. Ela tinha uma relação muito difícil com seu marido e também com seus três filhos. Ela tinha um amigo que queria que ela escutasse uma das minhas palestras sobre escuta profunda e fala amorosa. Ela recusou-se, pois era católica e achava que escutar um ensinamento budista significava que ela não estava sendo verdadeira com a sua fé.

Na noite em que ela planejou matar-se, ela telefonou ao seu amigo para dizer adeus. Seu amigo disse: “Antes de se matar, venha me dizer adeus. Pegue um táxi”. Ela foi, e quando chegou a casa dele, seu amigo pediu-lhe, como um último favor, que escutasse a gravação antes de se matar. Relutantemente, ela disse: “Tudo bem, antes de morrer, eu posso satisfazer o seu desejo”.

Depois de ter escutado a gravação ela ficou curiosa e decidiu ir a um retiro sobre plena atenção. Durante o retiro ela começou realmente a escutar seu próprio sofrimento. Antes, ela achava que a única maneira de dar um fim ao seu sofrimento era se matando. Era doloroso demais escutar. Mas ela aprendeu como ficar com sua respiração para poder ficar com o seu sofrimento. Ela descobriu que tinha criado várias percepções erradas e havia alimentado muita raiva. Ela achava que o seu marido e sua família tinham criado todo seu sofrimento, mas agora ela via que era corresponsável. Ela achava que o seu marido não sofria, que ele apenas a fazia sofrer. No entanto, agora o seu entendimento era bem diferente, e ela foi capaz de ver o sofrimento do seu marido. Isso foi uma façanha. Ao ver o sofrimento dentro de si, você pode ver o sofrimento na outra pessoa, e pode ver a sua parte, a sua responsabilidade, em criar o sofrimento em si e na outra pessoa.

Na noite em que ela voltou do retiro, ela aproximou-se e sentou-se perto do seu marido. Isso era algo muito novo: aproximar-se e sentar-se perto dele. Ela permaneceu um longo tempo sentada e então começou a falar. Ela disse: “Eu sei que você sofreu muito nesses últimos anos. Eu não consegui ajudar. Eu piorei a situação. Não foi minha intenção fazer você sofrer. Eu apenas não conseguia entendê-lo. Eu não via o sofrimento dentro de você. Conte-me sobre suas dificuldades. Por favor, ajude-me a entender”. Ela foi capaz de usar esse tipo de fala amorosa. Seu marido começou a chorar como um bebê, pois durante muitos anos ela não falara com ele de maneira amorosa. O relacionamento deles tinha sido muito bonito no início, mas tinha ficado repleto de ressentimento e discussões, onde a verdadeira comunicação estava faltando. Naquela noite começou sua jornada rumo à

reconciliação. Duas semanas mais tarde, o casal veio me procurar junto com seus filhos para me contar essa história.

Amar a si mesmo é a base para a compaixão

Temos a tendência a pensar que já conhecemos e entendemos muito bem as pessoas que amamos, mas pode não ser assim. Se não tivermos compreendido nosso próprio sofrimento e nossas próprias percepções, como poderemos entender o sofrimento da outra pessoa? Não deveríamos ter tanta certeza de que compreendemos tudo sobre a outra pessoa. Devemos perguntar: “Será que eu me entendo o suficiente? Será que eu entendo o meu sofrimento e suas raízes?”

Quando você tem alguma compreensão e *insight* sobre seu próprio sofrimento, você começa a melhorar sua habilidade para entender e para se comunicar com outras pessoas. Se você não consegue se aceitar – se você se odeia e fica com raiva de si – como vai conseguir amar outra pessoa e comunicar amor para ele ou para ela?

Autocompreensão é crucial para entender outra pessoa; amor-próprio é crucial para amar os outros. Quando tiver compreendido o seu sofrimento, você vai sofrer menos e será capaz de compreender o sofrimento de outra pessoa com muito mais facilidade. Quando conseguir reconhecer o sofrimento na outra pessoa e ver como esse sofrimento se formou, a compaixão vai aflorar. Você não tem mais desejo de punir ou culpar o outro. Você pode escutar profundamente e, quando falar, haverá compaixão e compreensão na sua fala. A pessoa com quem você estiver falando vai se sentir muito mais à vontade, pois haverá compreensão e amor na sua voz.

Voltar para casa, para nós mesmos, para entender nosso sofrimento e as suas raízes, é o primeiro passo. Quando tivermos entendido o nosso sofrimento e a maneira como ele se formou, estaremos em uma posição onde seremos capazes de nos comunicar com os outros de tal maneira que eles também passarão a sofrer menos. Nossos relacionamentos dependem

da capacidade de cada um em entender nossas próprias dificuldades e aspirações, assim como a dos outros.

Quando conseguir realmente voltar para casa, para si mesmo, e escutar-se, você poderá aproveitar cada momento que lhe é dado a viver. Você poderá desfrutar de cada instante. Com uma boa comunicação interna facilitada pela respiração atenta, você poderá começar a compreender-se, compreender o seu sofrimento e compreender sua felicidade. E se você for realmente feliz, todos usufruirão da sua felicidade. Precisamos de pessoas felizes neste mundo.

3

As chaves para se comunicar com os outros

À medida que você se conectar consigo, começará a se conectar mais profundamente com outras pessoas. Sem o primeiro passo, o segundo não é possível. Não deixe de reservar todos os dias algum tempo sozinho para se comunicar consigo.

Todos nós ainda temos sofrimento e percepções equivocadas. Quando nos comunicamos com outros, deveríamos estar conscientes do sofrimento que ainda temos que curar e do fato de que nossas percepções também estão presentes. Se pudermos ficar conscientes do nosso inspirar e expirar, lembraremos que o objetivo principal da comunicação compassiva é ajudar os outros a sofrer menos. Se nos lembrarmos disso, já teremos obtido sucesso. Já estaremos contribuindo para mais alegria e menos sofrimento.

Dizendo olá

No início de cada comunicação é útil lembrarmos que há um Buda dentro de cada um de nós. “O Buda” é simplesmente o nome que usamos para a pessoa mais compreensiva e compassiva possível de existir. Se quiser, pode chamar de outra coisa, como sabedoria ou Deus. Podemos respirar, sorrir e caminhar de uma tal maneira que essa pessoa em nós tenha uma chance de se manifestar.

Onde eu vivo, em Plum Village, cada vez que encontramos alguém em nosso caminho indo para algum lugar, juntamos as palmas das mãos e nos inclinamos diante dele ou dela com respeito, porque sabemos que há um

Buda dentro daquela pessoa. Mesmo que aquela pessoa não pareça ou não esteja agindo como um Buda, a capacidade para o amor e a compaixão reside nela. Se souber como se inclinar com respeito e vivacidade, você poderá ajudar o Buda que existe nela a vir para fora. Unir nossas mãos e nos inclinar dessa maneira não é um simples ritual. É uma prática do despertar.

Ao levantar suas mãos e juntar as palmas, respire e expire atentamente. Suas duas mãos formam uma flor, um botão de lótus. Se fizer isso com genuína intenção, é provável que seja capaz de ver todas as possibilidades existentes na outra pessoa. Enquanto respira, talvez você queira dizer silenciosamente:

Um lótus para você.

Um Buda em vias de ser.

Ao unir as palmas das mãos, deve haver concentração em seu ser para que não haja simplesmente uma repetição dos gestos. A flor de lótus formada pelas suas mãos é uma oferenda à pessoa que está na sua frente. Ao se inclinar, você está reconhecendo a beleza na outra pessoa.

Em muitos países asiáticos, quando nos encontramos, não estendemos as mãos como no Ocidente. Nós apenas unimos as palmas das nossas mãos e nos inclinamos diante do outro. Há cerca de 160 anos atrás, os franceses foram para o Vietnã e nos ensinaram a estender as mãos. No início, achamos engraçado ficar balançando as mãos, mas aprendemos rápido. Agora todos sabem como balançar as mãos, mas ainda gostamos de unir nossas palmas e inclinar diante do outro, especialmente no templo. Talvez esse gestual de unir as palmas das mãos para todos que você encontra não seja apropriado na sua vida ou no seu ambiente de trabalho, mas você ainda pode olhar os outros nos olhos. Quando sorrir, disser olá ou balançar as mãos, na sua mente você ainda pode oferecer ao outro uma flor de lótus, uma lembrança da natureza do Buda presente em vocês dois.

As duas chaves para a comunicação compassiva

Comunicamo-nos para sermos compreendidos e para compreender os outros. Se estivermos falando e ninguém estiver escutando (talvez nem nós mesmos estejamos escutando), é porque não estamos nos comunicando de maneira eficiente. Há duas chaves para uma comunicação efetiva e verdadeira. Escuta profunda e fala amorosa são os melhores instrumentos que conheço para estabelecer e restaurar a comunicação com outros e para aliviar o sofrimento.

Todos nós queremos ser compreendidos. Quando interagimos com outra pessoa, sobretudo se não praticamos a plena atenção para com nosso próprio sofrimento ou não nos escutam, ficamos ansiosos para que outros nos compreendam de imediato. Queremos começar nos expressando. Contudo, quando começamos a falar dessa maneira, normalmente não obtemos o efeito desejado. A escuta profunda precisa vir primeiro. Praticar a plena atenção ao sofrimento – reconhecer e acolher o sofrimento em si e na outra pessoa – vai fazer florescer a compreensão necessária para estabelecer uma boa comunicação.

Quando escutamos alguém com a intenção de ajudar aquela pessoa a sofrer menos, isso é escuta profunda. Quando escutamos com compaixão, não somos enredados em julgamentos. Um julgamento pode se formar, mas não nos limitamos a ele. A escuta profunda tem o poder de nos ajudar a criar um momento de alegria, um momento de felicidade e nos ajuda a lidar com uma emoção dolorosa.

Agora é hora de apenas escutar

A escuta profunda é uma prática maravilhosa. Se conseguir escutar alguém com compaixão durante trinta minutos, você poderá ajudar a outra pessoa a sofrer muito menos. Se não praticar a compaixão plena, você não conseguirá escutar durante muito tempo. Escutar com compaixão plena significa que você escuta com apenas uma intenção – ajudar a outra pessoa a sofrer menos. Sua intenção pode ser sincera, mas, caso não tenha praticado

primeiro a autoescuta e não praticar a compaixão plena e atenta, rapidamente você perderá sua habilidade de escuta.

A outra pessoa poderá dizer coisas que estão repletas de percepções equivocadas, amargura, acusação e culpa. Se não praticarmos a plena atenção, suas palavras vão desencadear em nós irritação, julgamento e raiva, e perderemos a capacidade de escutar compassivamente. Quando a irritação ou a raiva vêm à tona, perdemos nossa capacidade de escutar. É por essa razão que temos que praticar, para que durante todo o tempo da escuta, a compaixão possa permanecer em nosso coração. Se pudermos manter nossa compaixão viva, as sementes da raiva e do julgamento em nosso coração não serão regadas e não germinarão. Devemos nos exercitar primeiro para que sejamos capazes de escutar a outra pessoa.

Não há problema se em um determinado momento você não estiver pronto para escutar. Se a qualidade da sua escuta não for boa o suficiente, é melhor dar uma pausa e continuar um outro dia; não se force demais. Pratique a respiração atenta e o caminhar atento até estar pronto para realmente escutar a outra pessoa. Você pode dizer: “Quero escutá-lo quando estiver no melhor de mim mesmo. Tudo bem se continuarmos amanhã?”

Ou seja, quando estivermos prontos para escutar profundamente, poderemos escutar sem interrupções. Se tentarmos interromper ou corrigir a outra pessoa, transformaremos a sessão em um debate e colocaremos tudo a perder. Após termos escutado profundamente e permitido que a outra pessoa expressasse tudo que se passa em seu coração, teremos oportunidade para, mais tarde, transmitir-lhe um pouco da informação necessária para que ela possa corrigir a sua percepção – mas não agora. Agora nós só escutamos, mesmo que a pessoa diga coisas que estão erradas. É a prática da compaixão plena e atenta que nos permite ficar escutando profundamente.

Permita-se o tempo necessário para olhar e ver o sofrimento na outra pessoa. Você deve estar preparado. A escuta profunda tem um único propósito: ajudar os outros a sofrer menos. Mesmo que a pessoa diga coisas erradas, expresse amargura ou culpe os outros, continue a escutar

compassivamente por tanto tempo quanto for possível. Talvez você queira dizer essas palavras para si como um lembrete:

Estou escutando esta pessoa com um único propósito:

Dar a esta pessoa uma oportunidade para sofrer menos.

Mantenha o propósito da escuta profunda vivo em seu coração e em sua mente. Enquanto estiver habitado pela energia da compaixão, você estará seguro. Mesmo que aquilo que a outra pessoa estiver dizendo contiver muitas percepções erradas, amargura, raiva, culpa e acusações, você realmente estará seguro.

Lembre-se de que a fala da outra pessoa pode estar baseada em preconceitos e equívocos. Mais tarde, você terá oportunidade de oferecer alguma informação para que ela possa corrigir sua percepção, mas não agora. Agora é o momento de apenas escutar. Se conseguir manter viva sua compaixão plena por até trinta minutos, é sinal de que você está habitado pela energia da compaixão e está seguro. Enquanto a compaixão estiver presente, você pode escutar com equanimidade.

Você sabe que a outra pessoa está sofrendo. Quando não sabemos como lidar com o sofrimento dentro de nós, continuamos a sofrer e fazemos as pessoas à nossa volta sofrer. Quando outras pessoas não sabem como lidar com seu sofrimento, elas se tornam suas vítimas. Se você absorver o julgamento, o medo e a raiva vindos dessas pessoas, você se tornará sua segunda vítima. Mas se conseguir escutar profundamente, compreendendo que aquilo que elas estão dizendo vem do sofrimento, então você estará protegido pela sua compaixão.

Você apenas quer ajudá-los a sofrer menos. Você não mais os culpa ou julga.

O amor nasce da compreensão

Ao escutar profunda e compassivamente, você começa a compreender a outra pessoa de maneira mais completa e, dessa maneira, o amor é alimentado. A base do amor é a compreensão; isso significa, antes de tudo,

compreender o sofrimento. Cada um de nós está faminto por compreensão. Se realmente quiser amar alguém e fazê-lo(a) feliz, você deve compreender o sofrimento daquela pessoa. Com compreensão, o seu amor vai se aprofundar e tornar-se amor verdadeiro. Escutar o sofrimento é um ingrediente essencial para gerar compreensão e amor.

Eu defino felicidade como a capacidade para compreender e amar, pois sem compreensão e amor, a felicidade não seria possível. Não temos compreensão e amor suficientes e é por essa razão que sofremos tanto e estamos tão sedentos.

Compaixão e amor nascem da compreensão. Como você pode amar a menos que compreenda? Como o pai pode amar o seu filho se ele não entender o sofrimento e as dificuldades do seu filho? Como alguém pode fazer o seu ser amado feliz sem saber nada sobre o sofrimento e as dificuldades daquela pessoa?

Será que eu compreendo você o suficiente?

Se quiser fazer alguém feliz, você deveria se colocar essa questão: “Será que eu o compreendo o suficiente? Será que eu a compreendo o suficiente?” Muitas pessoas relutam em falar por terem medo de que aquilo que elas vão dizer será mal interpretado. Há pessoas que sofrem muito; elas não são capazes de nos contar sobre o sofrimento que carregam dentro de si. E temos a impressão de que nada está errado – até ser tarde demais.

Esperar tem sérias consequências. As pessoas podem se isolar, podem terminar uma amizade ou um relacionamento de repente e podem até chegar a cometer suicídio. Algo incomodou aquela pessoa durante muito tempo, mas ela fingiu que tudo estava bem. Talvez o medo e o orgulho tenham entrado no caminho. Quando escutamos e olhamos com plena atenção e concentração, podemos descobrir que há um bloco de sofrimento naquela pessoa. Vemos que ela tem sofrido muito e não sabe como lidar com o sofrimento interno. Por isso, ela continua a sofrer e a fazer outras pessoas sofrerem. Quando percebe isso, de repente sua raiva não está mais

presente. A compaixão aflorou. Você tem o *insight* de que essa pessoa está sofrendo e precisa de ajuda, não de punição.

Se precisar, pode pedir ajuda. Você pode dizer: “Querido, quero compreendê-lo melhor. Quero compreender suas dificuldades e seu sofrimento. Quero escutá-lo, pois quero amá-lo”. Ao nos permitirmos o tempo necessário para olhar mais profundamente, poderemos ver pela primeira vez o grande bloco de sofrimento existente naquela pessoa. Talvez alguém finja não estar sofrendo, mas isso não é verdade. Quando você é capaz de escutar compassivamente, outras pessoas terão oportunidade de contar sobre suas dificuldades.

Não importa qual seja o tipo de relacionamento, talvez você queira averiguar se realmente compreendeu a outra pessoa. Em um relacionamento harmônico, onde a comunicação é boa, a felicidade está presente. Se a comunicação e a harmonia existirem, significa que a compreensão mútua está presente. Não espere até que a outra pessoa tenha ido embora ou esteja cheia de raiva para perguntar a importante questão: “Você acha que eu o(a) compreendo o suficiente?” A outra pessoa vai lhe dizer caso você não a tenha compreendido o suficiente. Ela saberá se você está apto para escutar com compaixão. Talvez você queira dizer, “Por favor, diga-me, por favor, ajude-me. Pois sei muito bem que, caso não o(a) compreenda, eu cometerei muitos erros”. Essa é a linguagem do amor.

A pergunta “Você acha que eu o(a) compreendo o suficiente?” não deve ser usada apenas para relacionamentos românticos, mas para amigos, membros da família e qualquer um que seja importante. Pode ajudar até no ambiente de trabalho. Se você vive com um membro da família, um parceiro romântico ou um amigo, você pode achar que, por ver aquela pessoa todos os dias, você sabe muita coisa sobre ela. Porém, isso não está correto. Você sabe apenas um pouco sobre aquela pessoa. Você pode ter vivido com alguém durante cinco, dez ou vinte anos. Porém, você pode não ter olhado profundamente para dentro daquela pessoa para compreendê-la. Talvez tenha feito algo semelhante consigo. Você viveu com si mesmo a vida inteira. Achamos que já entendemos quem somos. Mas a menos que

tenhamos nos escutado profundamente, com compaixão e curiosidade e sem julgamentos, talvez não nos conheçamos tão bem quanto pensávamos.

Se esperar até que membros da família morram, será tarde demais para pedir que compartilhem mais sobre eles. É bonito ver uma criança de qualquer idade sentar-se ao lado do seu pai ou da sua mãe e perguntar-lhe sobre suas experiências, sofrimentos e fontes de felicidade. Apenas sente-se e escute. Quando respiramos conscientemente e nos ouvimos, nossa capacidade para escutar e olhar se expande profundamente, e podemos encontrar uma oportunidade para estabelecer uma comunicação e conexão maiores com nossos pais e entes queridos.

Ao ver que a outra pessoa carrega um sofrimento dentro de si, a compaixão nasce em seu coração. Você pode querer fazer algo para ajudar aquela pessoa a sofrer menos. Sua escuta compassiva e sua fala amorosa já farão muito para mudar a situação. Nesse momento, você poderá sentar-se com a pessoa e, juntos, vocês poderão ter um *insight* sobre quais ações concretas, se esse for o caso, serão necessárias para ajudar a encontrar uma solução. A escuta compassiva não é a única coisa que podemos fazer quando alguém está sofrendo, mas quase sempre é o primeiro passo.

Fala amorosa

Quando tiver que dar más notícias a alguém, dizer a verdade pode ser difícil. Se você não falar atenta e conscientemente, a outra pessoa pode ficar muito zangada ou ansiosa após ter ouvido a sua “verdade”. Podemos nos exercitar para falar a verdade de uma tal maneira que, ao final, a outra pessoa possa aceitá-la.

Ao falar, você deve tentar dizer aos outros a verdade a respeito do seu sofrimento e do sofrimento deles – isso é fala amorosa. Você deve falar de uma tal maneira que ajude os outros a reconhecer o sofrimento dentro deles e em você. Temos que ser hábeis. Aquele que fala tem que estar muito atento, usando as palavras de maneira que ajude o ouvinte a não ser pego em percepções erradas. E o ouvinte deve ser cuidadoso para não ser enredado

nas palavras que estão sendo ditas ou nas ideias que estão sendo oferecidas. É preciso haver plena atenção e habilidade de ambas as partes, tanto daquele que fala quando daquele que escuta.

Por já ter praticado a escuta compassiva, você sabe que aquilo que está dizendo pode conter *insight* e compreensão. Com maior compreensão, você realmente pode ajudar a outra pessoa a sofrer menos, e a sua comunicação torna-se mais eficiente. Você fala de maneira gentil porque está querendo ajudar. Basta a maneira como nos comunicamos para fazer com que a outra pessoa se sinta muito melhor.

As palavras que dizemos são alimento. Podemos usar palavras que vão nos nutrir e nutrir a outra pessoa. O que você fala e escreve deveria transmitir apenas compaixão e compreensão. Suas palavras podem inspirar confiança e abertura na outra pessoa. A generosidade pode ser maravilhosamente praticada através da fala amorosa. Você não tem que gastar dinheiro para praticar generosidade. No budismo, também podemos nos referir à fala amorosa como Fala Correta. Na nossa vida cotidiana, a Fala Correta é aquilo que nos nutre e nutre todos à nossa volta.

Fala incorreta

Chamamos a fala amorosa de “Fala Correta” porque sabemos que o sofrimento é trazido pela fala incorreta. Nossa fala pode causar muito sofrimento quando usamos palavras grosseiras, não verdadeiras ou violentas. Fala incorreta é o tipo de fala à qual falta abertura e onde não há compreensão, compaixão e reconciliação em sua base.

Quando escrevemos uma nota ou uma carta ou quando falamos ao telefone, o que escrevemos ou dizemos deveria ser Fala Correta que transmite nosso *insight*, nossa compreensão e nossa compaixão. Quando praticamos a Fala Correta, nos sentimos maravilhosos em nosso corpo e nossa mente. E aquele que nos ouve também se sente ótimo. É possível usar a Fala Correta, a fala da compaixão, da tolerância e do perdão, várias vezes ao dia. Não custa nada e tem um grande efeito de cura.

Os quatro elementos da fala correta

Fala amorosa e verdadeira pode trazer muita alegria e paz às pessoas. Mas é preciso prática para produzir fala amorosa, pois não estamos acostumados a ela. Quando ouvimos muitas falas que causam ansiedade, medo, insegurança e raiva, nos acostumamos a falar dessa maneira. Precisamos nos exercitar na fala verdadeira e amorosa.

No budismo há uma prática chamada Dez Treinamentos do Bodhisattva. Quatro desses treinamentos são relacionados à Fala Correta. Um bodhisattva é um ser iluminado que dedicou sua vida a aliviar o sofrimento de todos os seres vivos.

Iluminação é sempre iluminação sobre alguma coisa. Se você começa a compreender a natureza e a raiz do seu sofrimento, esse é um tipo de iluminação que imediatamente o ajuda a sofrer menos. Existem aqueles dentre nós que são muito críticos de si. Isso acontece por não entendermos nosso próprio sofrimento. Quando nos tornamos um bodhisattva para conosco, deixamos de nos culpar ou de culpar os outros.

Um bodhisattva é alguém que consegue se comunicar usando a fala gentil e amorosa e que sabe escutar com compaixão. Qualquer um pode se tornar um bodhisattva treinando diligentemente. Você não tem que praticar durante dez anos para se tornar um bodhisattva. Basta passar ao menos algum tempo a cada dia, mesmo que sejam apenas cinco ou dez minutos, sentando, praticando a respiração atenta e escutando a si.

Aqui estão as quatro linhas guias bodhisattvas dos Dez Treinamentos do Bodhisattva para a Fala Correta:

- 1) Diga a verdade. Não minta nem inverta a verdade.
- 2) Não exagere.
- 3) Seja consistente. Isso significa que não há fala dupla: falar sobre algo de uma maneira para uma pessoa e de maneira oposta para outra pessoa por razões egoístas ou manipuladoras.

4) Use uma linguagem pacífica. Não use palavras insultuosas ou violentas, fala cruel, abuso verbal ou condenação.

Diga a verdade

O primeiro elemento da Fala Correta é dizer a verdade. Nós não mentimos. Nós tentamos não dizer inverdades. Se achamos a verdade chocante demais, encontramos uma maneira hábil e amorosa para dizê-la. Mas temos que respeitá-la. Existem pessoas que verbalmente abusam dos outros fazendo-os sofrer e em seguida dizem: “Estou apenas dizendo a verdade”. No entanto, elas dizem a “verdade” de maneira violenta e agressiva. Algumas vezes fazem com que a outra pessoa sinta ainda mais sofrimento.

Ao dizer a verdade, algumas vezes o resultado não é o que você esperava. Você precisa olhar profundamente para dentro da mente da outra pessoa para ver como pode dizer a verdade de uma tal maneira que os outros não se sintam ameaçados e possam escutar. Tente dizer a verdade de maneira amorosa e protetora. É importante lembrar que o que você pensa ser a verdade pode ser apenas sua própria e incompleta percepção. Você acha que é a verdade, mas a sua percepção pode ser parcial; ela pode estar bloqueada por alguma coisa.

Mentir é perigoso, pois algum dia a outra pessoa pode vir a descobrir a verdade. Isso pode ser uma catástrofe. Logo, se não quisermos mentir e não quisermos causar uma ferida, devemos estar atentos às nossas palavras e descobrir uma maneira hábil de contar a verdade. Há muitas maneiras de contá-la. Isso é uma arte.

A verdade é uma base sólida para uma relação durável. Se você não construir seu relacionamento sobre a verdade, mais cedo ou mais tarde, ele vai desmoronar. Temos que achar a melhor maneira para contar a verdade, para que assim a outra pessoa possa recebê-la com facilidade. Às vezes, até mesmo as palavras mais hábeis podem causar dor. Tudo bem. Dor pode curar. Se as suas palavras forem ditas com compaixão e compreensão, a dor vai curar mais rápido.

O sofrimento pode ser benéfico. Pode haver bem no sofrimento, mas não queremos que a outra pessoa sofra desnecessariamente. Podemos minimizar o choque e a dor. Tentamos comunicar a verdade de maneira que a outra pessoa possa nos ouvir sem sofrer demais. O importante é que o outro se sinta seguro. Talvez ele não “entenda”, ou leve algum tempo até “entender”. O outro pode continuar a ter uma percepção diferente da nossa.

Algumas vezes você pode começar contando uma história diferente, a história de outra pessoa cuja situação seja similar à da pessoa com quem você está falando, para que ela possa se acostumar com a ideia. É mais fácil escutar a história de outro alguém. Você pode dizer: “O que acha? Seria bom para o outro escutar a verdade ou não?” Algumas vezes a pessoa com quem você está conversando chegará à conclusão por si próprio e aprenderá com o caso alheio. É preciso muita prática para contar a verdade de uma maneira que o outro possa ouvir.

Não exagere

A segunda parte da Fala Correta é refrear-se para não inventar ou exagerar. Você quer falar sobre uma coisa pequena, mas exagera e a torna muito grande. Por exemplo, alguém cometeu um erro, mas você exagera como se fosse algo muito pior. Algumas vezes, quando estamos falando conosco, fazemos algo parecer muito trágico para justificar e até mesmo alimentar a raiva. Pode haver alguma verdade naquilo que é dito, mas ao exagerar aquilo que a outra pessoa fez, você pinta uma imagem errada do outro. Isso pode parecer inofensivo, mas o afasta da verdade, e, em um relacionamento, leva a confiança embora.

Seja consistente

O terceiro tipo de fala incorreta é o que chamamos em vietnamita de “língua bifurcada” ou “língua dupla”. Significa que você diz algo a alguém, mas quando fala sobre o mesmo assunto com outra pessoa, diz algo diferente para tirar vantagem. Você fala sobre a mesma situação, mas de

maneiras conflitantes. Isso causa divisão e pode fazer uma pessoa ou grupo pensar mal sobre outra pessoa ou grupo quando não há razão para isso. Isso pode causar muito sofrimento em ambos os lados e pode até fazer com que eles se tornem inimigos. Fala Correta requer ser verdadeiro à sua palavra e não mudar o conteúdo para sua própria vantagem ou para se retratar sob uma luz melhor.

Use uma linguagem pacífica

O quarto aspecto da Fala Correta é evitar a fala violenta, condenatória, abusiva, humilhante, acusadora ou julgadora.

Os quatro critérios

Na época do Buda, as pessoas eram apanhadas pelas construções mentais e interpretavam os ensinamentos de maneiras não intencionadas pelo mestre. O Buda e os seus estudantes apresentaram os quatro critérios que deveriam estar contidos em qualquer ensinamento. Hoje em dia, esses quatro critérios são úteis quando avaliamos se nós ou outros estamos usando a Fala Correta e dizendo a verdade de maneira efetiva. Os quatro critérios são:

- 1) Temos que falar a linguagem do mundo.
- 2) Podemos falar de maneira diferente para pessoas diferentes, de modo que reflita a maneira como eles pensam e sua capacidade para receber o ensinamento.
- 3) Damos o ensinamento correto de acordo com a pessoa, tempo e lugar, assim como um médico prescreve o remédio certo.
- 4) Ensinamos de uma maneira que reflita a verdade absoluta.

Primeiro critério: fale a linguagem do mundo

O primeiro critério é entender a maneira mundana de ver as coisas, a visão mundana. Algumas vezes temos que usar o tipo de linguagem que as pessoas usam e ver a maneira como elas veem as coisas. Se não usar a linguagem do mundo, a maior parte das pessoas não vai entender o que você quer dizer, e você poderá acabar se comunicando apenas com pessoas que já pensam como você. Isso não significa que você tenha que aprender vietnamita ou árabe, mas que deve falar em termos que as pessoas possam compreender, baseado na sua experiência diária de vida.

Por exemplo, estamos acostumados a dizer que o céu está “em cima” e que a terra está “embaixo”. Quando estamos sentados aqui, dizemos que aquilo que está acima de nós está “em cima” e o que está abaixo está “embaixo”. Mas, para aqueles que estão sentados do outro lado do planeta, nosso embaixo é o seu em cima, e o nosso em cima é o seu embaixo. O que é em cima e embaixo para esse canto do planeta não é em cima e embaixo para outra parte do planeta. Desse modo, “em cima e embaixo” são uma verdade, mas uma verdade relativa. Podemos usá-la como parte da nossa linguagem comum, para nos comunicarmos uns com os outros, sem precisar ter uma discussão extensa sobre “em cima” e “embaixo” cada vez que falarmos.

Segundo critério: fale de acordo com a compreensão da pessoa que está escutando

O segundo critério ensina que talvez tenhamos que falar de maneira diferente com cada pessoa. Isso não contradiz o elemento da Fala Correta que diz para não falarmos com uma língua bifurcada (fala dupla). Precisamos manter o conteúdo verdadeiro e igual, mas tendo consciência da perspectiva e da compreensão da pessoa com a qual estamos conversando, para que outros tenham oportunidade para realmente ouvir o que está sendo dito. Você deve olhar profundamente para a pessoa para ver como ela compreende as coisas, e falar de maneira que leve isso em conta, para que outros possam entender o que você está dizendo. Se a compreensão de alguém for profunda, fale de maneira que leve isso em consideração.

Um dia alguém perguntou ao Buda: “Quando essa pessoa falecer, para qual céu você acha que ela vai?” O Buda respondeu que ele deveria nascer neste ou naquele reino celeste. Mais tarde, outra pessoa perguntou ao Buda: “Quando aquela pessoa morrer, para onde ela vai?” O Buda respondeu: “Ele não vai para lugar algum”. Alguém que estava por perto perguntou ao Buda porque ele tinha dado às duas pessoas duas respostas diferentes. O Buda replicou dizendo que isso depende da pessoa que pergunta. Ele disse: “Eu tenho que falar de acordo com a mente da pessoa que escuta e a habilidade daquela pessoa em receber o que eu tenho para compartilhar”.

Conheço uma história de alguém que deu a uma mulher um pote de leite pela manhã. No final do dia, ele voltou para pegar o leite. Durante o dia o leite tinha se tornado manteiga e queijo. O homem disse: “Mas eu dei leite e você me devolve manteiga e queijo”. O leite é a mesma coisa ou é diferente da manteiga? Não é a mesma coisa, mas também não é diferente.

Para aqueles que têm uma compreensão mais profunda, você tem que dar uma resposta mais profunda, refletindo que nada é permanente e tudo está em constante transformação. Nesse caso, o ensinamento transmitido e a maneira como você fala dependem do grau de sabedoria daquele que recebe e da habilidade daquela pessoa em entender o que está sendo dito. Você fala de acordo com o conhecimento e a habilidade da pessoa com quem está falando.

Terceiro critério: prescrever o remédio correto para a doença

O terceiro critério é prescrever o remédio correto para a doença. Se der a alguém o remédio errado, aquela pessoa poderá morrer. Então, para cada um, é preciso um remédio específico. Quando sentir apego, ansiedade ou desespero, lembre-se que você é o seu próprio mestre. Você pode escutar essas fortes emoções e se comunicar de volta à cura necessária.

Não pense que ao escutar ou ler algo que o inspira, você deverá repetir aquilo palavra por palavra. Pense em como fazer com que essas verdades que você escutou ecoem sua própria verdade. De modo semelhante, você

também deve conhecer a mente e o ambiente de onde veio a pessoa com quem está conversando. Se transmitir à outra pessoa exatamente o ensinamento que você recebeu, este pode não ser apropriado para aquela pessoa. Você tem que adaptar aquilo que foi dito ao conhecimento do outro. Contudo, aquilo que é dito também deve refletir o ensinamento verdadeiro. Você pode, portanto, usar uma linguagem mundana, mas não qualquer linguagem mundana. Sua linguagem deve ser apropriada à situação, sem desviar-se da verdade.

Pense na maneira como falamos com as crianças sobre a morte e a violência no mundo. Contamos a elas a verdade de uma maneira diferente do que faríamos com um adulto? Uma vez, quando estava visitando um museu, entrei em uma sala que continha um corpo humano mumificado. Uma garotinha estava ali olhando para a pessoa morta. Depois de termos passado um tempo olhando juntos, ela me perguntou com medo em seus olhos: “Será que um dia eu também vou estar deitada morta em cima de uma mesa?” Eu inspirei e expirei e dei a ela a única resposta apropriada àquela situação: “Não”. Espero que algum dia um sábio pai, mãe ou amigo seja capaz de falar sobre a impermanência de todas as coisas, inclusive nosso corpo e sobre o ensinamento profundo do Buda de que nada jamais deixa de existir por completo, nada passa de existente a não existente. Mas aquela não era a hora nem o lugar para falar sobre tudo isso, então dei a melhor resposta disponível naquelas circunstâncias, que foi “não”.

Até quando falamos com adultos, podemos modificar o que estamos dizendo de acordo com a fragilidade que achamos que eles possam ter diante de um determinado assunto. Queremos compartilhar informações de maneira que as pessoas possam integrar e usar mais tarde, mesmo que não de imediato. Isso não é mentir; é dizer a verdade de modo hábil. Havia um homem pertencente à tradição jainista que perguntou ao Buda se os seres humanos têm um *self*. O Buda poderia ter respondido que o *self* não existe, mas ele ficou em silêncio. Portanto, o homem jainista prosseguiu: “Então não temos nenhum *self*?” O Buda continuou em silêncio. Mais tarde, Ananda perguntou ao Buda: “Por que não disse que o *self* não existe?” O

Buda respondeu: “Eu sei que ele está preso em sua visão. Se dissesse que o *self* não existe, ele ficaria perdido e sofreria muito. Logo, apesar de “nenhum *self*” ser a resposta correta de acordo com o nosso ensinamento, foi melhor ficar em silêncio”.

Quarto critério: refletir sobre a verdade absoluta

O quarto critério é a verdade absoluta, a mais profunda visão das coisas, e esta pode ser achada em frases tais como: “Não há *self* separado” ou “Não existe nascimento e morte”. A verdade absoluta está correta; é a coisa mais próxima à descrição de uma realidade última, mas pode fazer com que as pessoas se sintam perdidas se elas não tiveram um mestre espiritual que habilmente poderia transmitir-lhes sua profundidade de maneira que elas possam aceitar. Por isso, quando precisarmos dizer algo que sabemos que será difícil para outros ouvirem, devemos ser humildes e tentar olhar cada vez mais profundamente para descobrir de que maneira podemos falar sobre essas coisas.

Existem algumas verdades absolutas, como as verdades sobre o não nascimento e a não morte, que são muito difíceis de compreender na nossa maneira cotidiana de pensar e em nossa vida diária. No entanto, se mostrarmos algo simples, como uma nuvem, podemos compreender rapidamente que uma nuvem não “nasceu” e não “morre”; ela simplesmente muda de forma. Podemos pensar nessas verdades absolutas como algo abstrato, porém, se olharmos profundamente, elas são visíveis e estão à nossa volta no mundo natural. Elas também podem se tornar compreensíveis se tivermos um mestre ou alguém com quem pudermos falar sobre o que estamos vendo.

Se usar esses quatro critérios, você não ficará confuso quando estiver lendo ou escutando alguma coisa. Eles também podem ajudá-lo a escutar os outros e expressar-se de maneira eficiente na vida diária, seja em uma conversa amigável, falando ou escutando em um grupo ou lendo um texto,

secular ou religioso. Você terá um entendimento profundo sobre a verdade em qualquer situação e saberá a melhor maneira de reagir.

Esse treinamento não é apenas sobre como falamos, mas também sobre como agimos quando escutamos. Ou seja, colocamos o foco não apenas sobre o que acontece com a mente e a língua, mas também com os ouvidos. Quando escutamos mais profundamente e vemos mais claramente, a compaixão aflora, e usamos a fala consciente que reflete nossas intenções sinceras e interessadas. Ao invés de falarmos de maneira cruel, começamos a escutar com compaixão.

Quando tivermos a habilidade de escutar com compaixão o sofrimento da outra pessoa, também iremos nos beneficiar. Nossa compaixão nos torna felizes e nos faz ficar em paz. Quando escutamos com compaixão, podemos compreender coisas que não seríamos capazes de entender se estivéssemos cheios de raiva.

Escutar profundamente é uma espécie de olhar profundo. Você não olha com seus olhos, mas com seus ouvidos. Quando olha com seus olhos, você pode ver o sofrimento. Quando olha com seus ouvidos, você pode ouvir a vibração das palavras daquela pessoa. Em vietnamita, o bodhisattva Avalokiteshvara é chamado Quan The Am (em chinês, Kwan Yin). *Quan* significa contemplar profundamente; *the* significa mundo; e *am* significa som. Quan The Am escuta todos os sons, todo o sofrimento do mundo. Ao escutar dessa maneira, a compaixão nasce em seu ser, e você pode ficar em paz. Por favor, ouça com grande compaixão. Mesmo quando estiver triste devido às más notícias, sua compaixão vai acalmar sua agitação e deixá-lo mais em paz.

Ajude as pessoas a compreenderem

Na minha última viagem à Índia, fui solicitado a ser o editor convidado por um dia do *Times of India*, o maior jornal do país. Isso aconteceu durante as comemorações em homenagem a Gandhi em outubro de 2008. Um dia, eu estava participando de uma reunião com os editores quando chegaram

notícias de um ataque terrorista em Mumbai, perto da fronteira com o Paquistão, no qual muitas pessoas tinham sido mortas.

Os editores me perguntaram: “Se você fosse um jornalista, como iria dar as notícias, já que existem tantas más notícias e tão poucas boas notícias. Como devemos agir como jornalistas?” É uma questão difícil. Repórteres devem informar as notícias. Contudo, se os jornalistas escreverem apenas a partir do seu estado de choque, medo ou afronta, eles vão noticiar de uma maneira que vai regar o medo e a raiva do leitor, possivelmente criando mais violência. Portanto, o que podemos fazer ao receber tais notícias?

Eu não respondi de pronto. Voltei para meu inspirar e expirar e mantive-me em silêncio durante alguns instantes e eles também mantiveram-se em silêncio. Então eu disse: “Vocês têm que dizer a verdade. Mas devem noticiar de uma maneira que não alimente as sementes do medo, da raiva e da vingança nas pessoas. Vocês devem sentar-se como um praticante, olhar profundamente e perguntar: “Por que alguém iria perpetrar violência contra pessoas inocentes?” Quando tiverem olhado profundamente, vocês verão que aqueles que perpetraram a violência têm uma percepção equivocada da situação. Eles têm muita certeza de que a percepção deles é a verdade. E eles podem achar que, caso também morram na explosão, irão diretamente para o céu unir-se a Deus.

Todos querem viver; ninguém quer morrer. Mas eles podem pensar que ao matar outras pessoas e ao morrer no mesmo ataque, eles estão fazendo o trabalho de Deus, pois acham que aqueles que estão do outro lado são os inimigos de Deus. Vocês podem perceber que esse é um pensamento errado; logo, poderão sentir grande compaixão por eles. Pois quem quer que tenha tal ponto de vista, tem uma vida muito sombria e sofre muito. Há muitas percepções erradas em todo lugar. Enquanto essas percepções erradas persistirem, o número de terroristas vai apenas aumentar. Será muito difícil achar e controlar todos eles.

Se um grupo terrorista for violentamente destruído, outro irá aparecer; é um ciclo sem fim. Eu disse então aos editores: “Quando vocês noticiarem

atos terroristas, usem sua compaixão e a sua compreensão profunda. Expliquem a história de maneira que o leitor não fique zangado e talvez acabe se tornando um outro terrorista”.

Podemos dizer a verdade, mas devemos ajudar as pessoas a entenderem. Quando as pessoas entendem, sua raiva diminui. Elas não perdem a esperança, elas sabem o que fazer e o que não fazer, o que consumir e o que não consumir para não dar continuidade a esse tipo de sofrimento. Ou seja, a minha mensagem naquela manhã foi a de que deveríamos refletir e discutir eventos de uma maneira que não aumente o desespero e a raiva nas pessoas. Ao invés disso, podemos ajudá-los a entender porque as coisas acontecem, para que o seu *insight* e compaixão cresçam. Podemos fazer uma grande diferença com a prática de olhar profundamente. Esconder a verdade não é a solução.

Usando a fala correta na vida cotidiana

Os quatro treinamentos para a Fala Correta nos lembram, todos os dias, que devemos usar palavras que expressem não discriminação, mas perdão, compreensão, apoio e amor. É muito libertador ser capaz de dizer ou escrever algo usando a fala compassiva. Falar dessa maneira traz a cura tanto para aquele que fala quanto para a pessoa com a qual estamos conversando. Esses quatro treinamentos também nos lembram que qualquer coisa que seja dita que contenha venenos, discriminação e ódio vai nos fazer sofrer e fazer outros sofrerem. É uma equação simples: fala incorreta causa mal-estar e doença. Fala Correta traz bem-estar e cura. Todos os dias podemos dizer algo que tenha a capacidade para curar e ajudar as pessoas. Um adulto pode fazer isso. Uma criança pode fazer isso. Um empresário, um político ou um professor podem fazer isso. Não precisamos esperar por um momento especial. Podemos parar aquilo que estamos fazendo nesse exato momento e enviar um e-mail que contenha Fala Correta, assim aliviando imediatamente o sofrimento dentro de nós e o sofrimento nos outros.

4

Os seis mantras da fala amorosa

Quando temos a impressão de que estamos completamente sós e ninguém nos apoia, podemos lembrar que essa é apenas uma percepção. Não é exata. Pense agora em uma árvore em pé do lado de fora. A árvore cuida de nós com beleza, frescor e oxigênio para podermos respirar. Esse tipo de cuidado também é um tipo de amor. O ar fresco externo, as plantas que nos alimentam e a água que escorra sobre nossas mãos quando sai da torneira, tudo nos ampara e cuida de nós.

Há muitas maneiras de amparar, cuidar e amar sem precisar dizer “Eu te amo”. Talvez você conheça pessoas que nunca tenham dito “Eu te amo”, mas você sabe que elas o amam. Quando fui ordenado monge noviço, eu tinha um professor que eu sabia que me amava profundamente, mas ele nunca disse “Eu te amo”. Essa é a maneira tradicional. Se alguém pronunciasse as palavras “Eu te amo”, teríamos a impressão de que algo sagrado tinha se perdido. Algumas vezes nos sentimos muito gratos, mas queremos expressar nossa gratidão de maneiras que não sejam simplesmente dizendo “obrigado”. Olhe para as muitas maneiras através das quais as pessoas comunicam o seu amor sem pronunciar essas palavras. Talvez, como a árvore, elas estejam cuidando de você de outras maneiras.

Talvez também seja verdade que as pessoas que você ama não saibam que você as ama. Algumas vezes queremos dizer a alguém o quanto aquela pessoa é importante para nós, mas não sabemos quais palavras usar para que a pessoa compreenda o que estamos sentindo.

Os seis mantras são seis frases que personificam a fala amorosa e permitem que as pessoas saibam que você as vê, as compreende e se importa com elas. No budismo nós chamamos essas frases de “mantras”. Eles são uma espécie de fórmula mágica. Ao pronunciá-los, você pode produzir um milagre, pois a felicidade fica imediatamente à nossa disposição.

Assim como fazemos em cada prática, começamos com a respiração atenta que trará sua verdadeira presença. Nesse momento, você se aproximará da outra pessoa em estado de plena atenção, comprometido com a prática da comunicação compassiva. Talvez você queira inspirar e expirar três vezes antes de dizer o mantra. Precisamos dessas três inspirações e expirações. Isso vai fazer com que você se acalme, e sua calma será comunicada àqueles à sua volta. Assim, quando for ao encontro de outra pessoa, você estará revigorado, terá paz e poderá oferecer essas coisas ao outro.

Se quiser que o mantra funcione, inspire plenamente e sinta-se revigorado antes de pronunciá-lo. Olhe dentro dos olhos da outra pessoa e pronuncie essas frases curtas. Um mantra pode conter apenas quatro palavras, mas nessas palavras você é capaz de estar inteiramente presente para a pessoa que você ama.

Primeiro mantra

O primeiro mantra é: “Eu estou aqui para você”. Este é o melhor presente que você pode dar para o ser amado. Nada é mais precioso do que a sua presença. Não importa quão caras sejam as coisas que você compra para a outra pessoa, elas não são tão preciosas quanto a sua verdadeira presença. Essa maravilhosa presença é vigorosa, sólida, livre e calma e é ofertada às pessoas que você ama, assim aumentando tanto a sua felicidade quanto a dos outros. “Eu estou aqui para você.”

Amar alguém significa estar ali para ele ou para ela. Estar presente é uma arte e uma prática. Você está verdadeiramente presente para a pessoa que você ama, cem por cento? Ao usar as habilidades da respiração atenta e do

caminhar atento, você pode unir seu corpo e sua mente para sentir-se restaurado e produzir sua verdadeira presença no aqui e agora. Estar aqui dessa maneira, para si mesmo e para o outro, é um ato de amor.

Também podemos usar esse mantra conosco. Quando digo para mim, “Estou aqui para você”, isso também significa que estou aqui para mim. Minha mente vai para casa, para o meu corpo, e eu me torno consciente de que tenho um corpo. Essa é uma prática de amor, dirigida para si. Se você é capaz de estar consigo mesmo, você é capaz de estar com a pessoa que ama.

A prática pode ser muito prazerosa. Inspirar e trazer sua mente de volta para casa, para o seu corpo, pode ser algo muito agradável. Você desfruta do seu inspirar, desfruta do seu corpo e desfruta da sua mente. O mantra terá, então, também um efeito sobre aqueles à sua volta.

Você não precisa esperar para que a prática seja recíproca. A outra pessoa não precisa dizer nada em troca. Quando você produz o mantra, ambos se beneficiam. O mantra ajuda você e a outra pessoa a voltar para casa, para si e para o momento que estão compartilhando. O efeito será, então, em dobro.

Dizemos que o amor é baseado na compreensão. Mas como compreender alguém se não estiver presente? Sua mente tem que estar no aqui e agora antes de você conseguir amar. Ou seja, a primeira definição de amor é estar presente. Como é possível amar se você não estiver presente? Para amar, você deve estar ali. A árvore do lado de fora da sua janela está ali, cuidando de você. Você pode estar presente para si e para as pessoas que ama, como uma árvore. A prática da plena atenção é o fundamento do seu amor. Você não pode amar adequada e profundamente sem plena atenção.

Apesar de estar dizendo “Eu estou aqui para você”, a outra pessoa não precisa estar ali para você praticar o primeiro mantra. Se a outra pessoa estiver em casa ou no trabalho, você pode usar o telefone. Enquanto segura o telefone, inspire e expire algumas poucas vezes para ficar presente e calmo. Ao escutar o telefone tocando, você pode continuar com a sua respiração consciente. Quando a outra pessoa atender ao telefone, pergunte se ela tem

um tempinho. Se ela tiver, você pode simplesmente dizer: “Eu estou aqui para você”. Caso tenha praticado a respiração plena, a maneira como o mantra é pronunciado vai transmitir tanto calma quanto a sua presença.

Segundo mantra

Não use o segundo mantra até ter praticado o primeiro e produzido sua presença. Nesse momento, quando estiver verdadeiramente presente no aqui e agora, você poderá reconhecer a presença da outra pessoa. O segundo mantra é: “Eu sei que você está aqui e estou muito feliz”. Você está deixando que o seu ser amado saiba que a presença dele ou dela é importante para a sua felicidade.

O segundo mantra é uma confirmação de que você realmente vê o outro. Isso é crucial, pois quando uma pessoa o ignora, você não se sente amado. Você pode sentir que as pessoas que você ama estão ocupadas demais para vê-lo. A pessoa amada pode estar dirigindo o carro e pensando em tudo menos em você, que está sentado no assento ao lado. Você não tem a atenção daquela pessoa. Amar significa estar ciente da presença da pessoa amada e reconhecer aquela presença como algo muito precioso. Você usa a energia da plena atenção para reconhecer e receber a presença da pessoa amada. Ao ser recebida e acolhida pela sua plena atenção, a outra pessoa vai florescer como uma flor.

“Eu sei que você está aqui e estou muito feliz.” O segundo mantra reafirma a presença da outra pessoa como algo muito importante. O segundo mantra, assim como o primeiro, funciona apenas se você inspirar e expirar antes de pronunciá-lo. Imagine que a outra pessoa não está ali, ela se mudou ou faleceu. Você pode estar sentindo um grande vazio. Agora essa pessoa está viva e ao seu lado, então você tem muita sorte. É por essa razão que você deve praticar o segundo mantra para lembrar-se que a presença do outro é um presente.

Quando alguém diz que o ama, mas ignora a sua presença e não dá valor ao fato de estar ali, você não tem o sentimento de ser amado. Assim, se você

ama alguém, você deve reconhecer a presença dele ou dela como algo precioso. O segundo mantra pode ser praticado todos os dias, várias vezes ao dia. “Eu sei que você está aqui, e isso me faz muito feliz.”

Esse mantra, assim como o primeiro, pode ser compartilhado a qualquer momento – antes do trabalho, à mesa do jantar, ao telefone ou por e-mail se quiser compartilhá-lo com alguém que você não tem a oportunidade de encontrar. Esses mantras parecem um pouco impraticáveis à primeira vista, mas à medida que se acostumar a eles e quando vir os resultados, eles se tornarão mais fáceis. Você pode ser feliz e fazer a outra pessoa feliz neste mesmo instante. É mais rápido do que café solúvel! Mas lembre-se de uma coisa: um mantra só pode ser praticado com êxito se você souber como tornar-se presente e pronunciá-lo com sua plena atenção.

Terceiro mantra

Enquanto os dois primeiros mantras podem ser ditos várias vezes ao dia, não importa qual seja a situação, o terceiro mantra é usado quando você percebe que a outra pessoa está sofrendo. O terceiro mantra pode ajudar de imediato a outra pessoa a sofrer menos. O terceiro mantra é: “Eu sei que você está sofrendo, e é por isso que estou aqui para você”.

Graças à sua plena atenção, você sabe que algo não está indo bem com seu amigo ou ser amado. Quando seu amado está sofrendo, seu impulso pode ser o de querer fazer algo para consertar isso, mas você não precisa fazer muita coisa. Você só precisa estar presente para ele. Isso é amor verdadeiro. Amor verdadeiro é feito de plena atenção.

Devido à sua plena atenção, você sabe quando algo não vai bem com a pessoa amada. Quando percebe isso, você quer fazer algo para ajudá-la a sofrer menos. Você não precisa fazer nada a não ser estar presente. Ao pronunciar o mantra, imediatamente sua pessoa amada vai sofrer menos.

Quando você está sofrendo e seus seres amados ignoram seu sofrimento, você passa a sofrer ainda mais. Porém, se a outra pessoa está ciente do seu sofrimento e oferece sua presença durante esses momentos difíceis, você

imediatamente passa a sofrer menos. O alívio não demora a chegar. Então, por favor, use esse mantra no seu relacionamento para ajudar a outra pessoa a sofrer menos.

Quarto mantra

O quarto mantra é um pouco mais difícil, especialmente para aqueles dentre vocês que têm muito orgulho. Usamos o quarto mantra quando estamos sofrendo e acreditamos que a outra pessoa causou o sofrimento. Isso acontece de tempos em tempos. Se você não se importasse tanto com aquela pessoa que fez ou disse aquilo que o magoou, você teria sofrido menos. Mas quando alguém que você ama diz algo que soa como crítica ou rejeição, você sofre profundamente. Se sofremos sem olhar profundamente para dentro do nosso sofrimento, sem achar compaixão para conosco e para com a outra pessoa, podemos querer punir a pessoa que nos feriu porque ela ousou nos fazer sofrer. Quando sofremos, achamos que a outra pessoa é culpada por não gostar o suficiente de nós ou por não nos amar o suficiente. Muitos de nós têm uma tendência natural em querer punir a outra pessoa. Uma das maneiras na qual pensamos para querer punir a outra pessoa é mostrando que podemos sobreviver sem ela.

Muitos dentre nós cometeram esse erro. Eu também já cometi esse erro. Mas nós aprendemos. Queremos mostrar à outra pessoa que sem ela podemos sobreviver muito bem. Essa é uma maneira indireta de dizer “Eu não preciso de você”. Contudo, isso não é verdade. Por certo, quando sofremos, precisamos dos outros.

Quando sofremos, deveríamos dizer aos outros que estamos sofrendo e que precisamos da sua ajuda. Normalmente fazemos o oposto. Nós não queremos pedir ajuda. É por essa razão que precisamos do quarto mantra: “Eu estou sofrendo, por favor, ajude-me”.

É muito simples e é também um pouco difícil. Mas se você conseguir pronunciar este mantra, imediatamente passará a sofrer menos. Eu garanto. Então, por favor escreva essa frase em um pedaço de papel do tamanho de

um cartão de crédito e coloque-a em sua carteira. É uma fórmula mágica: “Eu estou sofrendo. Por favor, ajude-me”.

Se não praticar esse mantra, você poderá ficar amuado; se outros perceberem que algo está errado, que talvez você esteja sofrendo, eles poderão tentar confortá-lo e perguntar: “Você está sofrendo?” Quando alguém lhe faz essa pergunta, talvez você sinta-se tentado a responder: “Sofrer? Por que eu deveria estar sofrendo?” Você sabe que isso não é verdade. Você sofre profundamente, no entanto finge que isso não está acontecendo. Você não está sendo verdadeiro para, com isso, punir a outra pessoa. Se ela tentar se aproximar ou colocar uma mão em seu ombro, talvez você queira dizer de maneira ríspida: “Deixe-me sozinho. Eu posso sobreviver muito bem sem você”. Muitos dentre nós cometem esse tipo de erro. Mas podemos aprender.

Praticando o mantra, você faz o oposto. Você tem que reconhecer que está sofrendo. O mantra também pode ser um pouco mais longo, se isso for mais apropriado para a situação: “Estou sofrendo. Quero que você saiba disso. Eu não entendo porque você fez o que fez ou disse o que disse. Então, por favor, explique. Eu preciso da sua ajuda”. Isso é amor verdadeiro. Dizer, “Eu não sofro”, “Eu não preciso da sua ajuda” não é a linguagem do amor verdadeiro.

Da próxima vez que estiver sofrendo, e acreditar que a culpa é da outra pessoa e que ela é a causa do seu sofrimento, lembre-se de pegar o seu papel e lê-lo; você saberá exatamente o que fazer – praticar o quarto mantra.

De acordo com a nossa prática em Plum Village, você tem o direito de sofrer vinte e quatro horas, não mais do que isso. Há um limite. O limite são vinte e quatro horas e você tem que praticar o quarto mantra antes do limite final. Você tem o telefone. Você tem o seu computador. Tenho certeza de que quando for capaz de escrever essa frase, imediatamente você vai sofrer menos. Se, dentro de vinte e quatro horas, você não estiver calmo o suficiente para praticar o quarto mantra, você pode escrevê-lo em um

pedaço de papel e deixá-lo sobre a escrivaninha da outra pessoa ou em algum lugar onde tenha certeza que o mantra será visto.

O mantra pode ser dividido em três frases. A primeira é: “Estou sofrendo e quero que você saiba”. Isso é compartilhar a si mesmo com a pessoa que é importante para você. Vocês compartilham sua felicidade um com o outro; vocês também precisam compartilhar o seu sofrimento.

A segunda frase é: “Eu estou fazendo o meu melhor”. Isso significa: “Eu estou praticando a plena atenção, e quando eu ficar zangado, não vou dizer nada que possa causar dano a mim ou a você. Estou praticando a respiração atenta, o caminhar atento e olhando profundamente para o âmago do meu sofrimento para achar as suas raízes. Eu acredito que você causou o meu sofrimento, mas sei que não deveria ter tanta certeza a esse respeito. Estou olhando para ver se o meu sofrimento não surgiu devido a uma percepção errada da minha parte. Talvez você não tenha querido dizer aquilo. Talvez você não tenha querido fazer aquilo. Eu estou fazendo o meu melhor para colocar em prática o olhar profundo, para reconhecer a minha raiva e acolhê-la com ternura”.

A segunda frase é um convite para a outra pessoa fazer o mesmo, praticar da mesma maneira como você está fazendo. Quando a outra pessoa receber a mensagem, ela poderá dizer para si: “Oh, eu não sabia que ele estava sofrendo. O que eu disse ou fiz para fazê-lo sofrer dessa maneira?” Esse é um convite para que a outra pessoa também pratique o olhar profundo. Se algum de vocês descobrir a causa, isso deveria ser comunicado imediatamente ao outro, seguido de um pedido de desculpas por ter sido inábil para que, dessa maneira, a outra pessoa não continue a sofrer.

Ou seja, a segunda frase é um convite para ambos os lados olharem profundamente, para terem consciência sobre o que está acontecendo e investigarem a causa real do sofrimento. É um reconhecimento de que a outra pessoa é humana e está fazendo o seu melhor naquele momento e que nós também estamos fazendo nosso melhor.

A terceira frase é: “Por favor, ajude-me”. Essa frase reconhece que não conseguimos lidar com tudo por conta própria. Nós precisamos um do outro. Talvez seja essa a parte mais difícil. As três frases juntas são: “Eu sofro, e quero que você saiba disso. Estou fazendo o meu melhor. Por favor, ajude-me”.

Quinto mantra

O quinto mantra é: “Este é um momento feliz”. Quando você estiver com alguém de quem gosta, você pode usar esse mantra. Isso não é autossugestão ou pensamento positivo, pois as condições para a felicidade estão presentes. Se não tivermos a mente alerta, não iremos reconhecê-las. Esse mantra serve para nos lembrar que temos muita sorte, que há muitas condições para a felicidade que estão disponíveis no aqui e agora. Podemos respirar facilmente. Temos um ao outro. Temos o céu azul e a solidez da terra inteira nos sustentando. Ao sentar com a outra pessoa ou ao caminhar juntos, talvez você queira pronunciar o quinto mantra e perceber como tem sorte.

Ser capaz de reconhecer que esse momento é um momento feliz, depende da sua plena atenção. Essas condições para a felicidade são mais do que suficientes para vocês dois serem felizes no aqui e agora. É a plena atenção que torna o momento presente um momento maravilhoso. Através da nossa prática, cada um de nós pode aprender a trazer a felicidade para o aqui e agora. O que estamos esperando para sermos felizes? Por que temos que esperar? Com uma mente alerta, você pode reconhecer que é possível ser feliz exatamente aqui e exatamente agora.

Sexto mantra

Você usa o sexto mantra quando alguém o elogia ou critica. Você pode usá-lo igualmente bem em ambos os casos. O sexto mantra é: “Você está parcialmente certo”.

Existe a fraqueza e existe a força em mim. Se você fizer um elogio, eu não deveria ficar muito cheio de mim e ignorar o fato de que em mim

também existem desafios. Se você me criticar, eu não deveria me perder nisso e ignorar as coisas positivas.

Ao ver coisas belas em alguém, você costuma passar por cima das coisas que não são tão belas. No entanto, como seres humanos, nós todos temos tanto aspectos negativos quanto positivos. Logo, quando o seu ser amado falar com entusiasmo a seu respeito, dizendo que você é a própria imagem da perfeição, você pode dizer: “Você está parcialmente certo. Você sabe que eu tenho outras coisas em mim também”. Dessa maneira, você mantém a sua humildade. Você não se torna vítima de uma ilusão orgulhosa, pois sabe que não é perfeito. Isso é muito importante. Ao pronunciar o sexto mantra, você preserva sua humildade.

Se a outra pessoa criticá-lo, você pode responder: “Querido, você está apenas parcialmente certo, pois eu também tenho coisas boas em mim”. Sem julgamento, você pode investigar para poder melhorar. Se alguém o depreciar, você pode responder: “Você disse algo que está parcialmente correto. Mas em mim também existem coisas positivas”. Da mesma maneira, quando alguém o admira, você pode agradecer-lhe por apreciá-lo, mas também indicar que ele está vendo apenas uma parte sua e que você também tem muitos desafios: “Você disse algo que é apenas parcialmente correto, pois eu tenho muitas fraquezas que talvez você ainda não tenha visto”. Se alguém disser “Você tem muitos pontos fracos”, você pode dizer “Você está parcialmente correto. Eu tenho pontos fortes também”. Talvez você queira responder dessa maneira em silêncio ou dizê-lo de maneira gentil: “Você está vendo apenas parte de mim, não a totalidade. Eu tenho outras coisas em mim que são muito melhores”.

O sexto mantra é a verdade. Você não está mentindo e não está caindo na falsa humildade. Basta dizê-lo, em voz alta ou silenciosamente para si. Dentro de você existem várias qualidades maravilhosas e várias fraquezas; você aceita ambas. Mas essa aceitação não o impede de desenvolver suas qualidades positivas e dedicar-se a corrigir seus pontos fracos.

Podemos usar o mesmo método quando olhamos para outras pessoas. Podemos aceitar os outros como aceitamos a nós mesmos. Sabemos que o que eles estão expressando é apenas parte de si. Antes de julgar e gritar com alguém, ao invés de dizer que ele ou ela não tem valor, devemos olhar mais profundamente. Eu conheço pessoas que são muito sensíveis. Mesmo um leve julgamento faz com que elas chorem e fiquem infelizes. Talvez você também conheça pessoas assim. Quando nos aceitamos com todas as nossas fraquezas, ficamos em paz. Nós não nos julgamos; nós aceitamos. Eu tenho essas qualidades e essas fraquezas, mas eu tentarei melhorar vagarosamente, no meu ritmo. Se você conseguir olhar para si dessa maneira, você poderá olhar para outras pessoas da mesma maneira, sem julgamento.

Mesmo se aquela pessoa tiver muitos pontos fracos, ela também tem muitos talentos, muitas coisas positivas. Não há ninguém sem qualidades positivas. Assim, quando outros julgarem você erroneamente, você deve dizer que eles estão parcialmente certos, mas que ainda não viram suas outras partes. A outra pessoa está vendo apenas parte de você, não a totalidade, não é preciso ficar infeliz.

Podemos usar esses seis mantras para fortalecer um relacionamento próximo. Minha amiga Elizabeth recentemente compartilhou conosco as várias maneiras como ela tem usado esses mantras. Sua irmã é um ano mais velha do que ela. Quando estavam crescendo, elas estavam sempre juntas, mas com o passar dos anos e especialmente quando elas se tornaram jovens adultas, Elizabeth caiu no hábito de repreender um pouco sua irmã dizendo-lhe o que fazer. Como vocês podem imaginar, algumas vezes sua irmã teve fortes reações.

Elizabeth contou que, com a prática da plena atenção, ela tornou-se mais consciente do que estava dizendo e percebeu a importância de modificar esse hábito. Ao visitar sua irmã, ela começou a praticar sua versão do segundo mantra, dizendo: “Eu estou realmente feliz por você estar aqui”. Ela entrou em contato e expressou uma apreciação sincera pela presença da irmã em sua vida e pelo fato de que a irmã estava fazendo o melhor possível.

Elizabeth também usou o mantra em seu casamento. No início, quando seu marido dizia algo que a feria, ela imediatamente desejava puni-lo. Ao invés de fazer isso, ela tentou vagorosamente ir até ele e usar sua versão do quarto mantra, perguntando: “Você me disse essas coisas que eu realmente não compreendo. O que você quis dizer?” Ele passou a compartilhar sua visão com ela e, na maior parte das vezes, ela descobriu que a sua observação não tinha nada a ver com ela. Muitas vezes, era algo inteiramente alheio a ela que estava acontecendo. O mantra “abriu uma porta” para ela “ver o que estava acontecendo no seu mundo”.

Algumas vezes Elizabeth dizia algo a seu marido que o fazia ter uma forte reação, e ela reagia à sua reação. Ao invés de reagir, ela acabou aprendendo a praticar o terceiro mantra – “Eu sei que você está sofrendo; é por isso que estou aqui para você” – perguntando-lhe: “Foi algo que eu disse? Eu realmente quero entender o que aconteceu. Sinto muito. Eu não quero dizer ou fazer coisas que o magoem. Se você me disser o que houve, eu poderei entender como as coisas que eu digo o afetam”.

Ela também me contou sobre uma estadia em particular em Plum Village. Ela estava no jardim interno, colhendo as pétalas dos brotos de rosa que estavam começando a murchar para usar para o chá. Um jardineiro aproximou-se e ralhou com Elizabeth por tirar flores que estavam crescendo ali no jardim interno onde todos podiam apreciar. Elizabeth disse: “Eu não estou pegando as pétalas frescas, apenas as que estão murchando”. Mas o jardineiro não ficou calmo. Elizabeth foi pedir o conselho de uma das nossas freiras, pois ela sabia que a freira poderia ajudá-la a entender. A irmã compartilhou com ela que ultimamente algumas pessoas tinham colhido flores no jardim para seu uso próprio e o jardineiro era muito sensível a respeito. “Elizabeth”, a irmã disse, “você apenas colidiu com a sensibilidade dele”. Após ter ouvido isso, Elizabeth foi capaz de ir até o jardineiro e praticar o terceiro mantra. Ela disse: “Eu agora entendo melhor a situação; se preferir, não tocarei mais nas flores do jardim interno”. O jardineiro estava pronto para partir em uma viagem para a Alemanha e Elizabeth também praticou o primeiro mantra – “Eu estou aqui para você” – dizendo-lhe que

durante a sua ausência, ela iria regar as rosas e podar os galhos secos para ele.

Outro amigo recentemente compartilhou sua história contando que estava sofrendo muito durante um retiro. Ele escolheu praticar o quarto mantra – “Estou sofrendo, por favor, ajude-me” – quando compartilhou com os companheiros de quarto o fato de que não precisava conversar sobre alguma coisa, ele só precisava de espaço. Isso permitiu que seus companheiros de quarto entendessem o que estava acontecendo e não levassem para o lado pessoal. Eles também puderam aceitar melhor o fato de que nem sempre ele era capaz de estar com seus companheiros como eles gostariam que ele estivesse. Para ele, foi benéfico perceber o que estava precisando e pedir apoio.

Os Seis Mantras são algo que todos podem praticar em casa. As crianças também podem fazê-lo. Frequentemente as crianças se sentem sem poder na família. Mas com a plena atenção, concentração e a prática dos Seis Mantras, elas têm uma ferramenta. Ao dizermos um mantra com amor e presença plena, uma criança pode mudar a situação – até mesmo uma situação tensa – imediatamente. Isso também dá aos pais uma oportunidade para usarem a linguagem do amor ao invés da linguagem da autoridade quando estiverem se comunicando com seus filhos. Isso mantém a comunicação viva entre pais e filhos. Quando não há uma comunicação real na família, tanto os pais quanto os filhos sofrem. A prática dos Seis Mantras é uma maneira de usar a fala amorosa e a escuta profunda para manter a porta da comunicação aberta. Com esse tipo de comunicação, nós vamos entender melhor um ao outro, e então nosso amor será amor verdadeiro, pois ele será baseado no amor.

Trazendo comunicação compassiva aos seus relacionamentos

Quando for capaz de usar os Seis Mantras com os seus entes amados, você vai descobrir que estão construindo uma espécie de casa juntos.

Quando começou a se escutar compassivamente, você começou a voltar para casa, para si. Através da comunicação compassiva, você pode ajudar seus amados a voltarem para casa, para si. Seus amados também estão procurando um lar – eles buscam calor e refúgio. Uma vez que você tenha um lar, você poderá ajudar outra pessoa. Você tem confiança porque sabe como se conectar e fazer um lar para si mesmo. Sua confiança pode inspirar outros a fazerem o mesmo. Eles podem achar um lar em você, e então apoiar-se nisso para construir um lar neles próprios.

Você não precisa de um *iPhone* para fazer isso. Você precisa dos seus olhos, precisa olhar para eles com compaixão. Você precisa dos seus ouvidos e da sua boca para escutar com compaixão e falar atentamente. Quando o seu ser amado for capaz de voltar para si, então o seu relacionamento se tornará um relacionamento real, porque vocês dois se sentem em casa dentro de si mesmos. Não fique com medo de dar aos seus seres amados o espaço do qual eles precisam para escutarem-se. Quando você tiver espaço suficiente para escutar o seu próprio *self*, ao se unir ao outro, vocês acharão um lar em cada um, assim como em si mesmos. Há um lar comum a ser compartilhado. Isso pode ser a base de todos os seus relacionamentos. Se você quiser ajudar a sociedade, sua comunidade, seu país, você tem que ter uma base. Quando você tem um verdadeiro lar em si e na sua casa, você tem felicidade, segurança e satisfação. Você se encontra, então, em uma posição para sair e ajudar a criar uma comunidade mais compassiva e amorosa.

5

Quando as dificuldades surgem

Muitos dentre nós sofrem porque nossa comunicação com outras pessoas é difícil. No trabalho, por exemplo, nós frequentemente sentimos que tentamos tudo e não há como chegar até nossos colegas. Isso frequentemente é verdade dentro das famílias também. Sentimos que nossos pais, nossos irmãos ou nossos filhos estão presos demais às suas maneiras de ser. Achamos que nenhuma comunicação real é possível.

No entanto, existem muitas maneiras para reconciliar e criar aberturas para uma comunicação mais compassiva.

Comunicando-se quando você está com raiva

Uma das razões pelas quais temos dificuldade em nos comunicar com outros é o fato de frequentemente tentarmos nos comunicar quando estamos com raiva. Sofremos e não queremos ficar sozinhos com todo aquele sofrimento. Acreditamos estar zangados por causa de algo que outros fizeram, e queremos que eles saibam. A raiva faz com que tenhamos urgência. Queremos que os outros saibam imediatamente que temos um problema com eles.

Mas quando estamos com raiva, não somos lúcidos. Agir enquanto estamos com raiva pode levar a muito sofrimento e pode piorar a situação. Isso não significa que devemos suprimir nossa raiva. Não devemos fingir que tudo está bem quando não está. É possível sentir e cuidar da nossa raiva de maneira saudável e compassiva. Quando a raiva está ali, devemos tratá-la com ternura, pois ela faz parte de nós. Não devemos agir com violência para

com a nossa raiva. Agir com violência para com a nossa raiva é agir com violência para conosco.

A respiração atenta nos ajuda a reconhecer nossa raiva e a tratá-la com carinho. A energia consciente acolhe a energia da raiva. A raiva é uma energia forte, e talvez precisemos nos sentar com ela durante um tempo. Quando você cozinha batatas, você deve manter o fogo aceso por pelo menos quinze ou vinte minutos. A mesma coisa acontece com a prática da plena atenção quando ela acolhe a raiva. Levará um tempo, porque a raiva leva um tempo para cozinhar.

Depois de ter sentado com atenção consciente e acalmado a sua raiva, você poderá olhar profundamente para dentro dela para ver a sua natureza e de onde ela veio. Qual é a raiz da raiva? A raiva pode vir de uma percepção errônea ou pode ser uma maneira habitual de responder aos acontecimentos sem refletir nossos valores mais profundos.

Na psicoterapia popular, algumas vezes somos encorajados a expressar nossa raiva fisicamente para “deixá-la sair do nosso sistema”. Somos aconselhados a gritar em algum lugar fechado ou bater em um substituto inanimado, como um travesseiro, como formas de permitir que nossa raiva se expresse.

Não achei essa prática útil para transformar as raízes da raiva. Pense em um forno a lenha. Se alguma coisa der errado, você pode abrir as janelas para deixar a fumaça sair. Mas se o forno ainda estiver com defeito, a fumaça vai voltar. O forno a lenha deve ser consertado. Ao gritar e bater no seu travesseiro, talvez você esteja apenas exercitando e alimentando sua raiva, tornando-a ainda mais forte, ao invés de deixá-la sair do seu sistema.

Você tem que genuinamente entrar em contato com a sua raiva para curá-la. Enquanto estiver batendo no seu travesseiro, você não está realmente entrando em contato com a sua raiva de maneira que ajude o seu entendimento a crescer. Você sequer está entrando em contato com o seu travesseiro, pois se estivesse em contato com ele, você saberia que é apenas um travesseiro.

Suprimir a raiva pode ser algo perigoso. Ela vai explodir se for ignorada. Então, como lidar com a raiva? A melhor maneira é voltar para casa, para nós mesmos e cuidar da nossa raiva. Podemos nos lembrar do primeiro mantra e estar presentes para nós mesmos, assim cuidando da nossa raiva. Voltamos para nós e conectamos corpo e mente. Voltamos à nossa prática da respiração atenta e do caminhar atento. Estar presente significa estar atento e, então, usar essa plena atenção para reconhecer, acolher e olhar profundamente nossas emoções fortes.

Normalmente, quando a raiva se manifesta, queremos confrontar a pessoa que achamos ser a fonte da nossa raiva. Estamos mais interessados em acertar as contas com aquela pessoa do que em cuidar da questão mais urgente, que é a nossa própria raiva. Somos como a pessoa cuja casa está pegando fogo e que vai atrás do incendiário ao invés de voltar para casa e apagar o fogo. Enquanto isso, a casa continua em chamas.

Há muitas coisas que podem ser feitas para você comunicar que está sofrendo devido a algo que outra pessoa fez. Você pode escrever uma mensagem ou enviar um e-mail para aquela pessoa. Mas, primeiro, pratique a respiração consciente e cuide da sua raiva. Esse é um ótimo momento para usar o quarto mantra: “Estou sofrendo. Por favor, ajude-me”. Você pode telefonar para a outra pessoa uma vez que tenha acalmado a sua raiva, mas faça isso apenas quando conseguir tranquilamente dizer a ela que está sofrendo e que quer ajuda. Você pode deixar com que a outra pessoa saiba que está fazendo o seu melhor para cuidar do seu sofrimento. Encoraje aquela pessoa a fazer o mesmo. Pedir ajuda quando estamos zangados é muito difícil, mas permite que outros vejam que você está sofrendo, ao invés de verem apenas a sua raiva. Eles vão ver que o sofrimento causa a dor e então a comunicação e a cura vão ter início.

Ajudando uns aos outros a sofrer menos

Quando temos uma rusga ou desavença com alguém de quem gostamos, ambos sofrem. Se não nos importássemos profundamente com a outra

pessoa, a contenda não seria tão dolorosa. Nosso maior sofrimento é desencadeado pelas pessoas de quem mais gostamos. Podemos viver grande tempo com a briga, até começarmos a pensar nela como algo irreparável.

Mas enquanto ela estiver ali, nós sempre tentaremos evitá-la, acobertá-la, pois temos medo de entrar em contato com o sofrimento interior. Podemos fingir que ele não está ali, mas ele está, um grande bloqueio interno.

O sofrimento dentro de nós pede para ser compreendido. Com a nossa prática diária, podemos gerar suficiente atenção plena e ficar forte o bastante para voltar sem medo para casa, para o nosso sofrimento. A atenção plena nos ajuda a reconhecer o sofrimento interior. Ela nos ajuda a acolher esse sofrimento; esse é o primeiro passo.

Se alguém lhe causou muita dor, talvez você nem queira mais olhar para essa pessoa ou estar no mesmo ambiente que ela, pois vai sofrer. Com consciência, você pode entender seu próprio sofrimento e reconhecer o sofrimento no outro. Talvez consiga até mesmo entender que a razão pela qual aquela pessoa sofre tanto é por não saber lidar com o sofrimento. Seu sofrimento está transbordando, e você é a sua vítima. Talvez a outra pessoa não queira fazer você sofrer, mas ela não conhece outro caminho. Ela não consegue entender e transformar seu sofrimento e, então, ela faz as pessoas à sua volta sofrerem também, mesmo se essa não for a sua intenção. Como ela sofre, você sofre. Ela não precisa de punição; ela precisa de ajuda.

Você pode ajudar quando reconhece o sofrimento no outro. Se houver alguma dificuldade em uma relação, devemos reconhecer a dificuldade. Somos tentados a dizer que está tudo bem, pois a dificuldade pode ser avassaladora. Mas sem reconhecer a dificuldade, não podemos gerar compreensão e compaixão, e nos sentimos alienados. Não podemos ajudar.

É preciso usar as ferramentas da comunicação compassiva, a escuta profunda e a fala amorosa que foram praticadas para restaurar a comunicação com a pessoa com quem você está tendo dificuldades. Após um curto período de respiração consciente, você pode dizer algo como:

- “Eu sei que você não está se sentindo muito feliz agora.”
- “No passado eu não compreendi seus sentimentos, por isso reagi de uma maneira que fez você sofrer ainda mais e isso também me fez sofrer. Eu não fui capaz de ajudar você a resolver o problema. Eu reagi com raiva e piorei a situação.”
- “Não quero fazê-lo sofrer. Eu o fiz sofrer por não ter compreendido o seu sofrimento e também por não ter compreendido o meu.”
- “Agora eu compreendo melhor meus sentimentos difíceis e também quero entender os seus. Compreender seu sofrimento e suas dificuldades vai me ajudar a me comportar de maneira mais útil.”
- “Se você se importa comigo, ajude-me a compreender.”
- “Diga-me o que se passa no seu coração. Eu quero escutar; eu quero compreender. Fale-me sobre o seu sofrimento e suas dificuldades. Se você não me ajudar a compreender, quem poderá fazê-lo?”

Esses são alguns exemplos. É importante utilizar suas próprias palavras. Quando você tem a energia da compaixão no seu coração, suas próprias palavras amorosas virão naturalmente. Quando você está muito zangado com alguém, no calor do momento, é quase impossível usar a fala amorosa. Mas quando o entendimento vem à tona, a compaixão também vem, e é possível usar a fala amorosa sem ter que fazer muito esforço. Um médico que não vê a natureza da doença, não pode ajudar o paciente. Um psicoterapeuta que não entende o sofrimento do paciente, não consegue ajudá-lo. A fala amorosa pode abrir as portas. Você terá, então, oportunidade para praticar a escuta profunda e ajudar a outra pessoa a curar o relacionamento.

É preciso coragem para reconhecer a dificuldade em um relacionamento. Você pode achar que vai simplesmente esperar até que a outra pessoa venha até você, mas isso pode não acontecer. Você não pode esperar. Você pode começar a prática de restaurar a comunicação moldando

um diálogo compassivo e de coração aberto. Talvez você tenha que estabelecer uma data limite para começar. Quando as pessoas vêm participar de retiros que duram uma semana, eu lhes dou uma data limite, que é a última noite do retiro, para começarem a reconciliação. Se você estiver realmente praticando, os outros vão perceber e serão afetados pela sua prática. Talvez eles não sejam capazes de mostrar isso de imediato, mas aquilo que você diz e o olhar em seus olhos surtirão um efeito sobre os outros.

O sofrimento do orgulho

Há uma conhecida história vietnamita sobre um jovem casal que sofria profundamente por não praticarem a comunicação atenta. O marido partiu para a guerra e deixou sua esposa grávida para trás. Três anos depois, quando ele foi liberado do exército, sua mulher foi até a porta de entrada do vilarejo para recepcioná-lo e trouxe junto o filhinho deles. Foi a primeira vez que o homem viu seu filho. Quando o jovem casal se viu, eles não conseguiram conter as lágrimas de alegria. Eles estavam muito gratos pelo jovem rapaz ter sobrevivido e voltado para casa.

No Vietnã há uma tradição onde fazemos uma oferenda no altar para nossos ancestrais quando um evento importante acontece e contamos a eles o ocorrido. A esposa foi para o mercado comprar flores, frutas e outras provisões para a oferenda ser colocada no altar. O pai ficou em casa com o seu filho tentando persuadir o garotinho a chamá-lo de “papai”. Mas o garotinho recusava-se.

Ele disse: “Senhor, você não é o meu papai. Meu papai é outra pessoa. Ele costumava vir e nos visitar todas as noites. Quando ele vinha, minha mãe conversava com ele durante um longo tempo e chorava e chorava. Quando minha mãe se sentava, o homem se sentava. Quando minha mãe se deitava, ele também se deitava. Então, você não é o meu papai”. Ao escutar essas palavras, o coração do jovem pai ficou petrificado. Ele não conseguiu mais sorrir. Ele ficou em silêncio.

Quando sua esposa voltou, o homem não olhou nem falou mais com ela. Ele estava muito frio; ele agia como se a desprezasse. Ela não entendeu porque e começou a sofrer profundamente.

Após a cerimônia da oferenda aos ancestrais, faz parte da tradição tirar a oferenda do altar para que a família possa sentar-se e compartilhar a refeição com alegria. Mas após o jovem ter feito a oferenda, ele não fez isso. Ele saiu de casa, foi para o vilarejo e passou o resto do dia na loja de bebidas. Ele ficou bêbado, pois não aguentava mais o seu sofrimento. Quando o marido voltou para casa, já era muito tarde. Ele fez a mesma coisa todas as tardes. Ele nunca conversava com a sua esposa, nunca olhava para ela, nunca comia em casa. A jovem mulher sofria tanto que não aguentou mais; no quarto dia ela pulou no rio e se afogou.

Na noite após o funeral, o jovem pai e o menino voltaram para casa. Quando o homem acendeu a lâmpada de querosene, o garotinho gritou: “Aqui está o meu pai!” e apontou para a sombra do seu pai na parede. Ele descobriu que a jovem esposa costumava conversar com a sua sombra todas as noites, pois ela sentia muita falta do seu marido. Um dia o garotinho disse: “Todos na cidade têm um pai, por que eu não tenho um?” Para acalmar o menino, ela apontou para a sua sombra refletida na parede e disse: “Aqui está o seu pai!” É claro que quando ela se sentava, a sombra também se sentava. Agora o jovem pai tinha compreendido. Sua percepção errada tinha sido esclarecida. Mas era tarde demais.

O que teria acontecido se o jovem tivesse ido falar com sua esposa e perguntado: “Querida, eu sofri muito nos últimos dias. Eu acho que não conseguirei sobreviver. Por favor, ajude-me. Por favor, diga-me quem é essa pessoa que costumava vir todas as noites e com quem você conversava e chorava”. Essa é uma coisa muito simples de ser feita. Se ele tivesse feito isso, a jovem mulher teria tido uma chance de explicar, a tragédia teria sido evitada e eles teriam recuperado sua felicidade muito facilmente. Essa é a maneira direta. Mas ele não fez isso porque estava profundamente magoado e o seu orgulho o impediu de ir até ela e pedir ajuda.

A mulher sofria tanto quanto ele. Ela sentia-se profundamente magoada devido ao comportamento do seu marido, mas ela não pediu a sua ajuda. Talvez, se ela tivesse perguntado ao seu marido o que estava errado, ele teria contado a ela o que o seu filho tinha dito. Mas ela não fez isso porque também estava enredada em seu orgulho.

Uma percepção errada pode ser causa de muito sofrimento. Todos nós estamos sujeitos a desentendimentos. Vivemos com percepções equivocadas todos os dias. É por essa razão que devemos praticar a meditação e olhar profundamente para a natureza das nossas percepções. Ao perceber algo, devemos nos perguntar: “Você tem certeza de que sua percepção está correta?” Para ter certeza, você tem que perguntar.

Estamos sujeitos a muitas percepções erradas na nossa vida quotidiana. Talvez a outra pessoa não tenha intenção de feri-lo. A comunicação alerta tem o potencial de tornar mais leve uma grande parte do sofrimento desnecessário existente nos nossos relacionamentos.

Reconciliando em famílias

Algumas vezes a comunicação é mais difícil na nossa própria família porque famílias compartilham sofrimentos semelhantes e maneiras semelhantes de responder ao sofrimento. O sofrimento dos nossos pais foi transmitido pelos pais deles e pelos seus ancestrais antes deles. A menos que você comece a entender seu próprio sofrimento e o reconcilie consigo, aquele sofrimento vai continuar a ser transmitido a futuras gerações. Portanto, fazemos o trabalho da comunicação consciente não apenas para nós e para nossos entes amados, mas também para nossos descendentes.

Quando compreendermos nosso próprio sofrimento, compreenderemos o sofrimento do nosso pai. Seu pai pode ter sofrido muito e ter sido incapaz de lidar e transformar o sofrimento; ele transmitiu, então, todo o sofrimento para você. Você herdou esse sofrimento dele e da sua mãe.

Quando ainda somos jovens, muitos dentre nós estão determinados a ser diferentes dos nossos pais. Dizemos que nunca faremos nossos filhos

sofrerem. Mas, quando crescemos, temos a tendência a nos comportar exatamente como nossos pais, e fazemos outros sofrerem porque, como nossos ancestrais, não sabemos como lidar com as energias que herdamos. Recebemos muitas sementes positivas e negativas dos nossos pais e ancestrais. Eles nos transmitiram o seu hábito porque não sabiam como transformá-lo. Algumas vezes essas energias do hábito passaram por muitas gerações.

Você deve reconhecer que é a continuação do seu pai, mãe e ancestrais. Cultive a plena atenção para que você possa reconhecer a energia do hábito cada vez que ela surgir e, assim, acolhê-la com a sua energia da plena atenção. Cada vez que for capaz de fazer isso, a energia do hábito vai se tornar mais fraca. Se continuarmos praticando dessa maneira, poderemos parar o ciclo da transmissão e isso não apenas vai nos beneficiar, mas também nossos filhos e descendentes. Também podemos ajudar nossos filhos a aprender como lidar com as suas próprias energias de hábito e alimentar os elementos positivos que carregam dentro de si.

O sofrimento que recebemos dos nossos pais quando crianças é provavelmente nosso sofrimento mais profundo. Pode ser que odiemos nossos pais; sentir isso, quer eles ainda estejam vivos ou não, nunca permitirá que nos reconciliemos com eles. No entanto, com a nossa prática da respiração alerta, do caminhar alerta e do olhar profundo, poderemos trazer transformação e restaurar a comunicação até mesmo nas famílias mais difíceis. Se a outra pessoa também praticar a atenção consciente, fica muito mais fácil; mas a reconciliação é possível até mesmo se a outra pessoa não conhecer essa prática.

Relacionamentos entre pais e filhos podem ser particularmente difíceis. Talvez durante sua infância eles tenham sido profundamente feridos e não havia ninguém para escutá-los. Ou seja, agora eles estão perpetuando o ciclo e não querem escutar ninguém. Não peça aos membros da sua família para mudarem. Quando você é capaz de gerar a energia da compreensão e da compaixão em si, a reconciliação pode começar a acontecer.

Eu ainda me lembro de um retiro em Oldenburg, no norte da Alemanha. No quarto dia do retiro, eu dei a todos a data limite de meia-noite para começarem a reconciliar com alguém com quem eles tivessem grande dificuldade. Na manhã seguinte, um homem veio até mim e disse: “Eu passei anos muito zangado com meu pai. Eu não conseguia nem olhar para ele. Até quando estava discando o seu número na noite passada, eu tinha dúvidas de que conseguiria falar com ele calmamente”. Mas ao escutar a voz do seu pai, ele descobriu que naturalmente estava usando a fala amorosa; ele sequer teve que tentar.

Ele disse: “Eu sei que você sofreu muito nos últimos anos. Sinto muito. Eu sei que agi e falei de uma maneira que não ajudou. Eu não queria ter feito você sofrer”. Seu pai ouviu a compaixão na voz do seu filho e lhe contou pela primeira vez sobre o seu sofrimento e as suas dificuldades.

A reconciliação é possível. Você pode achar solução para as dificuldades nos seus relacionamentos. Você não precisa permitir que as dificuldades continuem a fazer você sofrer mês após mês e ano após ano.

O primeiro passo é praticar a respiração atenta, o caminhar atento e praticar a plena atenção nas atividades diárias, para que você fique forte o bastante para voltar para si, escutar o seu próprio sofrimento e olhar profundamente para dentro da sua natureza. A menos que escutemos nosso próprio sofrimento, não há chance de melhorar a qualidade dos nossos relacionamentos. Com plena atenção, a compaixão aflora e você pode se aceitar. Você terá, então, a oportunidade de olhar para si e para os outros. Mesmo que eles não estejam com você, você pode sentar-se tranquilamente, fechar os seus olhos e ver o sofrimento pelo qual eles passaram durante tantos anos. Quando você consegue ver o sofrimento nos outros, você começa a entender que há uma razão para eles sofrerem daquela maneira. Você não fica mais zangado com eles. A compaixão vai aflorar no seu coração. Quando a compaixão nasce, você se sente mais em paz, sua mente fica mais clara e você se sente motivado para dizer ou fazer algo para ajudar outros a transformarem suas dificuldades. A reconciliação torna-se possível.

Comunicando-se em relacionamentos a longo prazo

Em relacionamentos a longo prazo, como em famílias, frequentemente caímos no hábito de pensar que a mudança não é possível. Achamos que a outra pessoa deveria mudar e ela não muda, portanto, perdemos a esperança. Mas devemos parar de julgar e voltar para nossa própria comunicação interna. Se esperarmos que nossos pais ou nossos companheiros mudem, isso pode levar muito tempo. Se esperarmos que a outra pessoa mude, poderemos passar a vida inteira esperando. Logo, é melhor mudar a si mesmo. Não tente forçar a outra pessoa a mudar. Mesmo que leve muito tempo, você se sentirá melhor quando for mestre de si e estiver fazendo o seu melhor.

Algumas vezes, ao ver seu companheiro se comportando de uma maneira que o irrita, você pode querer repreendê-lo. Se tentar corrigi-lo nesse instante, ele pode ficar irritado, e então vocês dois vão ficar irritados e podem se tornar grosseiros. É como se o céu azul desaparecesse, as árvores verdes desaparecessem e vocês fossem dois blocos de sofrimento entrando em colisão. Essa é a escalada da guerra, a escalada da infelicidade. Você tem que se desembaraçar da infelicidade e voltar para si, de volta para a sua paz, até saber como lidar com a situação de uma maneira amorosa.

Nesse momento, quando estiver calmo, e somente então, convide seu parceiro a falar. Você pode dizer que sente muito por não tê-lo compreendido melhor. Diga isso apenas quando estiver preparado. Então escute-o profundamente, mesmo que o que ele esteja dizendo seja em tom de reclamação, crítica ou não for muito gentil. Você poderá aprender que seu companheiro tem muitas percepções equivocadas a seu respeito e sobre a situação, mas não tente interromper. Deixe-o falar. Deixe-o ter a oportunidade de colocar para fora tudo que está dentro para que ele possa sentir-se ouvido e compreendido. Enquanto seu companheiro estiver falando, continue a respirar conscientemente. Mais tarde, você poderá descobrir uma maneira de, pouco a pouco, desfazer seus equívocos. Faça isso de maneira hábil e amorosa e a compreensão mútua vai crescer.

Se o seu parceiro disser algo que não seja verdadeiro, não o interrompa dizendo: “Não, não, você está errado. Essa não foi a minha intenção”. Deixe-o colocar para fora. Ele está apenas tentando expressar a sua dificuldade. Se você interromper, ele vai perder sua inspiração para falar, e não vai lhe dizer tudo. Você tem muito tempo. Você pode até levar alguns dias para olhar profundamente para o que ele disse com o intuito de conversar, de maneira hábil, sobre sua percepção errada quando ele conseguir ouvir. Vocês podem ter passado anos zangados um com o outro e, talvez devido a apenas uma única situação, vocês estejam presos e não consigam mudar o cenário. Se conseguir compreendê-lo profundamente, vocês podem começar a fazer as pazes. Fala amorosa e compassiva e escuta profunda são os instrumentos mais poderosos para restaurar a comunicação. Se puder compreender e transformar-se, nesse caso você poderá ajudar o seu parceiro.

Algumas vezes estamos em um ambiente negativo que não nos dá espaço para nos comunicarmos conosco. Talvez precisemos mudar o ambiente à nossa volta. Contudo, por vezes, em um relacionamento, nós achamos que a separação ou o divórcio são a única alternativa. Isso é verdade se estivermos em uma situação violenta ou abusiva. É importante estarmos em um lugar que nos faça seguros e não vulneráveis. Entretanto, se você estiver em um relacionamento onde ambos se amam e não tiveram a intenção de ferir um ao outro, porém simplesmente não sabem como se comunicar, pode haver outras soluções. Muitas pessoas acham que o divórcio é a solução, mas depois de assinarem os papéis, eles continuam a sofrer. Se houver crianças, finanças ou outras questões ligando-os, vocês ainda terão que lidar um com o outro durante anos. Você não pode tirar a outra pessoa da sua vida. Você não pode sair da vida do outro. O sofrimento persiste. Assim sendo, a questão não é ficar juntos ou não; a questão é saber se vocês conseguem colocar o foco na compreensão mútua, através do uso da fala compassiva e da escuta profunda, não importa qual for o resultado.

Compreensão mútua em situações desafiadoras

A comunicação compassiva é um método extraordinariamente poderoso para criar a compreensão mútua e realizar mudanças. Pode ser usada em situações onde muitas pessoas pensaram que a conexão e a comunicação seriam impossíveis. Ela pode transformar situações onde ambos os lados estão cheios de medo e raiva.

Eu vi isso acontecer quando hospedamos grupos de israelenses e palestinos em Plum Village. Os primeiros dias de um retiro dessa espécie são sempre muito difíceis. No início, ambos os grupos estão cheios de medo, raiva e desconfiança. Os dois grupos sequer gostam de olhar um para o outro, eles estão muito desconfiados. Por terem sofrido muito e acreditarem que o seu sofrimento foi trazido pelo outro lado, eles não se sentem bem quando entreolham-se. Durante a primeira semana, nós focalizamos unicamente em nos comunicarmos conosco. Ambos os grupos praticaram e treinaram a respiração consciente, o não pensar e a escuta profunda de si mesmo.

Apenas na segunda semana encorajamos as práticas da comunicação compassiva entre os grupos através da escuta profunda e da fala amorosa. O grupo que fala é encorajado a usar um tipo de linguagem que possa ajudar o outro lado a entender o sofrimento pelo qual eles passaram, tanto as crianças quanto os adultos. Cada grupo conta ao outro grupo todo tipo de sofrimento pelo qual eles passaram. Mas eles fazem isso usando a fala amorosa, tentando não culpar ou acusar.

Aconselhamos o grupo ouvinte a escutar com compaixão. Se eles ouvirem uma percepção errada, eles não deveriam tentar interromper ou corrigir, pois, mais tarde, eles teriam muito tempo para ajudar o outro grupo a corrigir suas percepções. Quando um grupo escuta profundamente o outro grupo, eles reconhecem, talvez pela primeira vez, que o outro lado sofre muito e que o sofrimento do outro grupo é muito parecido com o seu próprio sofrimento, mesmo que as circunstâncias sejam diferentes. Para muitos, essa é a primeira vez que eles identificam as pessoas do outro lado como seres humanos exatamente como eles, que sofreram exatamente da mesma maneira.

Ao compreender o sofrimento do outro, você sente compaixão e, de súbito, não há mais ódio, não há mais medo. Sua maneira de olhar para o outro lado mudou. Os outros veem compaixão e aceitação nos seus olhos e no mesmo instante passam a sofrer menos.

Essas sessões de escuta profunda são organizadas de tal modo que as pessoas tenham tempo suficiente para escutar e falar sobre seu sofrimento. Algumas das pessoas presentes a essas sessões não eram nem palestinos nem israelenses. Eram monges, freiras e praticantes leigos que vieram sentar e respirar com eles e apoiar sua prática. Nós praticamos a respiração consciente e oferecemos a energia coletiva da paz e a plena atenção para que eles pudessem praticar a escuta compassiva. Nós criamos uma energia coletiva que sustentou a fala atenta.

Eu acredito que podemos organizar a mesma prática para nós ou para quaisquer grupos que estejam divididos. Alguns hindus têm medo de muçulmanos e, simultaneamente, muçulmanos têm medo de hindus. Em outras situações, muçulmanos têm medo de cristãos e cristãos têm medo de muçulmanos. Pensamos no outro grupo como uma ameaça à nossa sobrevivência e à nossa identidade.

A primeira coisa a ser feita é olhar profundamente e perceber que há muito medo e sofrimento não apenas no seu lado mas também no outro lado. A princípio, achamos que apenas nós sofremos e temos muito medo. Entretanto, caso nos aproximemos o suficiente do outro lado e olhemos, veremos que eles também têm muito medo – medo de nós – e também têm sofrimento. Quando conseguimos ver o sofrimento e medo existentes no outro lado, no mesmo instante sofremos menos. Quando somos capazes de produzir um pensamento compassivo, esse pensamento começa a nos curar, curar os outros e curar o mundo.

Negociações de paz

Creio que, se os governantes organizassem discursos de paz da mesma maneira como organizamos sessões de escuta profunda e fala amorosa, eles

teriam mais sucesso em trazer reconciliação aos lados opostos. Quando os lados opostos se encontram para negociar, eles não deveriam negociar de pronto. Cada grupo tem muitas dúvidas, raiva e medo; negociar pode ser algo muito desafiador quando essas fortes emoções estão presentes. A primeira parte de qualquer iniciativa de paz deveria ser devotada a respirar, caminhar, sentar e acalmar. Assim sendo, os grupos poderão estar preparados com o objetivo de escutar um ao outro; o desejo e a capacidade para a compreensão mútua estarão presentes a fim de servir de base a negociações bem-sucedidas.

Se a atmosfera ficar quente demais durante a sessão de negociação e a tensão ficar muito forte, o mediador deveria convidar todos a parar para inspirar e expirar com a intenção de acalmarem-se. Mesmo se alguém estiver dirigindo-se ao grupo, todos deveriam parar e inspirar e expirar juntos.

Quando coordenei uma reunião de representantes do Congresso em Washington, D.C., eu propus um processo semelhante. Em seguida, oferecemos um retiro para alguns representantes e praticamos a plena atenção juntos. Isso foi há muitos anos atrás, mas há alguns poucos membros do Congresso que ainda praticam o caminhar consciente no Capitol Hill. É possível e é muito benéfico trazer a comunicação compassiva e a fala consciente para dentro da vida política.

Não há nenhum lugar onde a escuta profunda e a fala amorosa sejam inapropriados. Não precisamos guardar essas técnicas para uma ocasião especial. Elas podem ser adaptadas a qualquer situação e ser úteis. Se as usarmos agora, teremos o entendimento e o *insight* necessários para consertar o dano que causamos no passado e trazer a cura para nós, nossas famílias, nossos relacionamentos e nossas comunidades.

6

Comunicação atenta no trabalho

Uma bem-sucedida comunicação no trabalho começa antes mesmo de chegarmos a ele. Muitas vezes, no caminho para o serviço – enquanto dirigimos, andamos de bicicleta, pegamos o trem, subimos em um ônibus ou caminhamos – focalizamos no que devemos fazer quando chegarmos ou em algo que não acabamos de fazer antes de termos saído de casa.

Se, pelo contrário, trouxermos nossa consciência para a respiração atenta e para o que está acontecendo naquele exato momento, poderemos usufruir cada momento do transporte que nos leva ao trabalho. Antes de começar meu ofício de ensinar, eu não passo nenhum tempo me preocupando com que perguntas as pessoas poderão fazer ou como poderei respondê-las. Ao invés disso, ao caminhar do meu quarto até o local onde ensino, eu desfruto inteiramente de cada passo e de cada respiração e vivo profundamente cada momento da minha caminhada. Dessa maneira, quando chego à sala de estudo, sinto-me revigorado e pronto para trabalhar. Posso oferecer minha melhor resposta a qualquer pergunta que possa vir a ser colocada.

Se você chegar ao seu local de trabalho já tendo praticado a plena atenção (consciência?) enquanto se prepara em casa e enquanto estiver a caminho, você chegará mais feliz e mais relaxado do que no passado, e uma comunicação bem-sucedida vai acontecer muito mais facilmente.

A maneira como você pensa sobre o seu trabalho e suas relações profissionais afetam a maneira como você se comunica no ambiente de

trabalho. Você pode ter a impressão de que o propósito do seu ofício é oferecer um serviço a outros ou produzir um objeto ou comodidade. Mas enquanto estiver no serviço, você também está produzindo pensamentos, falas e ações. A comunicação é tanto parte do seu trabalho quanto o produto final. Se você se comunicar bem no seu ambiente de trabalho, não apenas você vai desfrutar mais de si, como também vai criar uma atmosfera harmônica que será carregada para dentro da sua atividade. Tudo que fizer terá um elemento mais forte de compaixão e trará um benefício maior a um número maior de pessoas.

Liderando pelo exemplo

Quando estive na Índia há alguns anos atrás, eu conheci o Sr. K.R. Narayanan quando ele era presidente do parlamento indiano. Nós conversamos sobre usar a prática da escuta profunda e do diálogo compassivo nos corpos legislativos. Eu disse que qualquer ambiente de trabalho, inclusive uma assembleia legislativa, poderia tornar-se uma comunidade motivada pela compreensão e compaixão mútuas. Se criarmos uma comunidade de trabalho saudável e nutritiva, estaremos modelando o tipo de ambiente que queremos criar no mundo.

Quando, em um ambiente de trabalho, você usa a fala atenta e compassiva, está oferecendo o melhor de si. Se conseguirmos combinar nossos *insights* e experiências, o *insight* coletivo trará as decisões mais sábias. Se não formos capazes de escutar nossos colegas com o coração livre, se apenas considerarmos e apoiarmos ideias que já conhecemos e com as quais concordamos, estaremos ferindo nosso ambiente de trabalho. Não importa qual posição você ocupe em seu ofício, pode dar o exemplo aprendendo a escutar a todos com igual interesse e preocupação.

Muitos locais de trabalho são caracterizados pelo estresse diário. Precisamos arrumar espaços no trabalho para a prática da respiração atenta. A respiração atenta é o primeiro passo para uma comunicação alerta, pois ela relaxa tanto o corpo quanto a mente. Temos que estar relaxados e nos

sentir bem, para podermos tomar as melhores decisões possíveis. Quando introduzimos o relaxamento no trabalho, já estamos nos comunicando de maneira poderosa.

O Sr. Narayanan e eu conversamos sobre integrar a respiração atenta no parlamento da Índia com o intuito de reduzir o estresse. Se eles podem fazer isso no legislativo, talvez você consiga fazer isso no seu ambiente de trabalho. É possível juntar seus colegas para praticar a respiração atenta ou dispor de um tempo para isso antes de uma reunião para que as pessoas sejam capazes de se comunicar de maneira mais eficiente e sem estresse? Se não conseguir organizar os outros, apenas sua própria respiração atenta melhorará a comunicação no trabalho. Algumas vezes, a comunicação no local de trabalho pode parecer muito difícil, mas a respiração atenta consegue fazer com que tudo comece a ficar mais fácil.

Cumprimentando seus colegas

Qual é a primeira coisa que você faz quando chega ao trabalho? Você sorri para as pessoas que vê? Você as cumprimenta? Os primeiros poucos minutos são cruciais para estabelecer o tom do seu dia de serviço. Talvez haja coisas demais em sua mente. É possível que você ainda esteja absorto em um argumento ou em algo desafiador que aconteceu antes da sua chegada. Contudo, se durante o tempo necessário para chegar ao local de trabalho, você respirou atentamente e esteve presente ao aqui e agora, sua mente estará clara e você será capaz de cumprimentar as pessoas com um sorriso caloroso e aberto. Isso faz parte do seu ofício, não importa qual seja a sua profissão.

Atendendo ao telefone

No trabalho muitos de nós se comunicam não apenas com as pessoas à nossa volta, mas também por e-mail, telefone ou vídeo conferência. Alguns dentre nós trabalham principalmente com pessoas que não estão no mesmo espaço físico ou sequer na mesma zona de tempo ou país. Ainda assim, você

pode fazer de qualquer conversa telefônica ou e-mail uma oportunidade para praticar a comunicação compassiva. Quando o telefone tocar, você pode escutá-lo como uma campainha da plena atenção tocando e interromper qualquer outra coisa que estiver fazendo. Ao invés de correr para atender ao telefone, você pode inspirar e expirar com consciência três vezes para ter certeza de que está verdadeiramente presente para quem quer que esteja chamando. Reconheça quaisquer sentimentos de estresse ou irritação que você possa ter por estar sendo interrompido. Enquanto respira, talvez você queira colocar a mão sobre o receptor para que seus colegas saibam que você tem intenção de atender ao telefone, mas que não está com pressa. Isso vai ajudá-los a lembrar que eles não precisam sentir-se como vítimas do telefone.

Você pode usar a mesma prática antes de ler um e-mail. No trabalho muitas vezes vamos de um e-mail ao outro sem primeiro praticar a respiração atenta e nos tornar presentes para o que quer que seja que ele tenha a dizer. Se esperarmos até termos respirado atentamente algumas poucas vezes, assim voltando a estar completamente presentes antes de abrir um e-mail, é verdade que vai levar um pouco mais de tempo para respondê-lo, e nosso trabalho pode ficar um pouco mais lento. Mas a nossa comunicação com cada e-mail será mais eficiente, mais clara e mais compreensiva.

Se quiser enviar um e-mail ou telefonar para alguém, talvez você queira recitar o seguinte verso para si antes de começar a digitar ou teclar o número:

Palavras podem viajar milhares de quilômetros.

Que minhas palavras possam criar compreensão mútua e amor.

Que possam ser tão belas quanto pedras preciosas,

Tão adoráveis quanto as flores.

Reuniões conscientes

Nossa comunicação durante reuniões pode frequentemente ser uma fonte de tensão, estresse e conflito no trabalho. Algumas vezes, corremos de uma reunião para outra fazendo com que já cheguemos ansiosos ou distraídos.

Seria de grande ajuda planejar sentar juntos tranquilamente durante alguns poucos minutos antes do início de qualquer reunião. Se as pessoas no nosso local de trabalho forem abertas para tocarem um sino antes de a reunião começar, esse som pode ajudar todos a voltar para sua respiração e encontrar alguma tranquilidade. Se as pessoas não quiserem começar a reunião sentando-se juntas tranquilamente durante alguns minutos, você pode chegar na reunião alguns minutos mais cedo para que tenha alguns instantes para relaxar e respirar atentamente. Talvez outras pessoas vejam o seu exemplo e juntem-se a você da próxima vez. Você não precisa dizer nada ou esclarecer aos outros o que está fazendo. Apenas faça e desfrute dos benefícios que isso lhe traz.

Para estabelecer o tom de uma reunião, pode ser útil abri-la com um acordo falado de que os participantes irão respeitar as palavras de cada um e estar abertos aos pontos de vista dos outros. Se tentarmos impor nossos pontos de vista, apenas criaremos tensão e sofrimento no trabalho. Assim, em qualquer reunião, pratique estar aberto e escutar a experiência e o *insight* dos outros.

Se tiver uma ideia maravilhosa e estiver ansioso para compartilhá-la, isso é bom, mas você não deveria ficar tão ansioso a ponto de abafar as ideias dos outros. Convide todos a expressarem suas ideias. Confie que a sabedoria coletiva vai fazer com que as melhores ideias surjam através desse processo.

Durante a reunião pratique a fala amorosa e a escuta profunda. Acompanhe a sua respiração à medida que escutar. Deixe cada pessoa falar a seu tempo, sem interrupções. Não fique preso em duelos verbais. Fale a partir da sua própria experiência, e dirija-se a todo o grupo quando estiver falando. Se tiver perguntas ou preocupações, coloque-as no centro do

círculo para que o grupo inteiro possa contemplá-las e falar a respeito. Isso pode ser desafiador; é como uma nova cultura para conduzir reuniões, uma nova maneira diferente daquela usada no passado. Você não deve tentar mudar a cultura de uma só vez. Se todos concordarem em escutar atentamente e sem interrupções, isso é maravilhoso. Porém, mesmo que você seja o único a seguir essas diretrizes e comprometer-se para falar e escutar com compaixão, isso terá um efeito positivo.

Criando comunidade no trabalho

Se estiver moldando a comunicação compassiva no trabalho, logo outros poderão ficar interessados em praticar a respiração, o caminhar e o sentar atentos com você. Se estiver cercado por pessoas que estiverem praticando a plena atenção juntos, todos serão sustentados pela energia coletiva fazendo com que a fala atenta e a escuta profunda venham com muito maior facilidade.

Quanto mais praticar a plena atenção, tanto mais verá aquilo que pode ser feito para transformar seu ambiente de trabalho de maneira positiva. Quando praticamos a fala atenta e a escuta profunda, nossa maneira de nos comunicar torna-se, para todos, uma campanha da plena atenção. Ao caminhar conscientemente, desfrutando de cada passo, isso encoraja outros a fazer o mesmo, mesmo que eles não saibam que você está praticando a plena atenção. Ao sorrir, seu sorriso envolve todos à sua volta e também faz os outros se lembrarem de sorrir. Ao praticar, sua presença tem um efeito positivo sobre você e sobre aqueles à sua volta.

Uma pedra no rio

Todos nós temos dificuldades no trabalho algumas vezes. Todos nós temos nossa dor, tristezas e medos. Frequentemente, no trabalho não nos damos tempo ou espaço para reconhecer e acolher essas fortes emoções, por isso nossa tensão escapa de maneiras não intencionais. Isso pode tornar a comunicação difícil.

Todavia, nenhum de nós precisa acolher a dor e a tristeza sozinho. Ao jogar uma pedra em um rio, não importa quão pequena ela seja, a pedra vai afundar até o fundo. Entretanto, se você tiver um barco, você pode carregar várias toneladas de pedras, e elas não vão afundar. O mesmo é verdadeiro para o nosso sofrimento. Nossa tristeza, medo, preocupações e dor são como pedras que podem ser carregadas pelo barco da plena atenção. Se dermos a nós mesmos o tempo e o espaço para acolher e reconhecer o sofrimento, não iremos afundar no oceano da raiva, das preocupações ou da tristeza. Nós nos tornaremos mais leves.

Podemos praticar a plena atenção sozinhos, mas poderemos encontrar maior facilidade e alegria se pudermos levar a comunicação atenta para dentro do nosso ambiente de trabalho e ter o apoio de outros que estejam praticando a plena atenção conosco. Não espere mudar seu ambiente de trabalho da noite para o dia. Porém, se você fizer um esforço diligente para praticar a comunicação compassiva, tanto consigo quanto com seus colegas, você estará dando passos na direção certa e isso é muito bom.

7

Criando comunidade no mundo

A comunicação compassiva é poderosa nos relacionamentos individuais e seu poder é ampliado quando a levamos para nossas comunidades. Tanto a palavra *comunicação* quanto *comunidade* têm a mesma raiz latina, *communicare*, que significa participar, divulgar, compartilhar ou tornar comum. Devemos buscar a reconciliação e a compreensão, não apenas com os nossos amigos e família, mas na nossa vizinhança e no nosso local de trabalho. Podemos criar um alicerce abrangente e compassivo que servirá de base a partir da qual interagiremos com todos.

Uma comunidade comprometida com a fala atenta e a escuta profunda pode ser muito eficaz na criação de uma sociedade melhor. Essas duas práticas poderiam fazer parte de uma ética global que estaria disponível às pessoas de qualquer cultura ou tradição religiosa para reduzir conflitos e restaurar a comunicação.

Comunidade cria mudança

Podemos falar da nossa prática em termos de energia porque a plena atenção é um tipo de energia. Quando unimos nossas energias, elas aumentam milhares de vezes. O total pode ser maior, muito maior, do que a soma das partes. Uma mudança sistemática não pode ser atingida sem a energia da comunidade. Se quiser salvar o planeta, se quiser transformar a sociedade, você precisa de uma comunidade forte. A tecnologia não é suficiente. Sem plena atenção, a tecnologia pode ser mais destrutiva do que construtiva. Quando falamos sobre criar um ambiente sustentável ou uma sociedade mais justa, normalmente falamos de ação física ou de avanços

tecnológicos como maneiras para alcançar esse objetivo. Porém, nos esquecemos do elemento de uma comunidade conectada. Sem isso, não conseguiremos fazer nada.

Normalmente pensamos em ação comunitária em termos de atos físicos, mas a energia do silêncio meditativo compartilhado ou de uma canção comunitária também é comunicação e um tipo poderoso de ação. Eu não penso nessa concentração como uma oração ou rito religioso, mas como uma forma de comunicação. Quando nos sentamos e nos concentramos como comunidade, criamos uma energia coletiva que carrega em si compaixão e compreensão desperta. Sentar juntos em silêncio pode ser uma prática de escutar o nosso próprio sofrimento e o sofrimento do mundo.

A energia coletiva da plena atenção também sustenta nossa prática individual. Quando vemos outras pessoas que têm uma boa comunicação com si e com os outros, elas nos inspiram. Algumas vezes a causa da nossa tristeza está escondida por muitas camadas de sofrimento que não conseguimos penetrar por conta própria, mesmo quando praticamos diligentemente e sentamos atentamente. Nesses casos, a energia de uma comunidade que compartilha a plena atenção pode nos ajudar a acolher e libertar o sofrimento que não conseguimos alcançar por nós mesmos. Se abirmos nosso coração, a energia coletiva da comunidade poderá penetrar o sofrimento dentro de nós. Escuta e fala atentas vão nos ajudar a construir uma comunidade mais forte.

Construindo confiança e compartilhando sofrimento

Alguns dentre nós não confiam em outra pessoa com facilidade. Para tais pessoas, pode ser difícil imaginar compartilhar com uma comunidade maior. Podemos ficar um pouco cautelosos ou até mesmo muito desconfiados. As pessoas dizem que nos amam e nos compreendem, mas não vivemos realmente a experiência do amor e da compreensão. Deveríamos ser capazes de achar maneiras para ajudar uma pessoa que não tem a capacidade para receber amor e compreensão. Algumas vezes há amor

verdadeiro, há compreensão verdadeira, mas a pessoa não acredita no amor e na compreensão, e é por essa razão que ela não é capaz de recebê-los. Essa pessoa é como um fantasma faminto. No budismo, um “fantasma faminto” é alguém que tem um estômago enorme e vazio e está com muita fome, mas tem uma garganta muito estreita. Mesmo quando há muita comida, essa pessoa não consegue engoli-la. Ela não consegue absorver nada. Nesse caso, mesmo quando oferecemos muito amor e compreensão, essa pessoa não é capaz de aceitá-los.

Uma pessoa que sofre dessa maneira não tem capacidade de receber compreensão, amor e ajuda. Temos que ser muito pacientes. De tempos em tempos vemos fantasmas famintos caminhando por aí; podemos reconhecê-los facilmente. Eles parecem estar muito sozinhos e isolados. Temos que ser muito pacientes e dar-lhes muito tempo e espaço. Não fique ansioso para ajudar, porque quando você fica ansioso demais para ajudar, pode provocar o efeito oposto do intencionado, e pode receber uma resposta oposta.

Permaneça bem-disposto, amoroso, compassivo e tenha espaço em si para essas pessoas. Isso é o que você pode fazer agora. Olhe profundamente para ver se consegue achar um mantra que seja hábil o suficiente para ajudá-los a alargar sua garganta e conseguir alimento. Com paciência e tempo, um dia suas gargantas ficarão mais largas, e eles começarão a perceber a energia do amor e da compreensão que está em você. Construir uma comunidade leva tempo.

A comunidade fortalece a compaixão

Os cientistas estudaram o comportamento de animais sociais, como pássaros e peixes, e descobriram que em cada comunidade há um elemento de altruísmo; alguns membros da comunidade estão prontos para morrer e sacrificar suas vidas pelo bem comum.

Há um tipo de peixe chamado esgana-gata. Eles nadam em cardumes, milhares deles. Quando percebem a sombra de um predador, um peixe grande que pode ameaçar o cardume, algumas poucas dúzias separam-se do

cardume para explorar. Eles sabem que há um risco, mas querem ir naquela direção para ver se a ameaça é real. Se descobrem que não existe risco, eles voltam e juntam-se ao cardume. Se houver algum perigo real, poucos deles vão ficar para ser engolidos pelo peixe grande enquanto o resto volta e diz ao cardume para seguir em outra direção. Formigas também se comportam de modo semelhante, assim como as abelhas e alguns tipos de pássaros. Nós, humanos, também escutamos relatos de heróis que se sacrificam desta forma.

Esse comportamento por parte de alguns membros da comunidade alimenta nossa própria generosidade e altruísmo. Cientistas que participaram desse estudo com os peixes descobriram que, quando uma escola se mantém unida, a generosidade aumenta. Os descendentes vão se beneficiar e tornar-se cada vez mais generosos. No entanto, caso fiquem dispersos, a generosidade vai esmorecer muito rapidamente.

De acordo com os cientistas que conduziram esses estudos, ao ficar exposto a tal comportamento de alguns membros da comunidade, a semente do altruísmo que existe em cada um de nós é regada. E ao chegar a sua vez, você fará o mesmo – você saberá como se sacrificar pelo bem da comunidade.

Como seres que vivem no mundo, temos hábitos arraigados. Caminhamos sem nenhuma consciência ou alegria pelos passos dados. Caminhamos como se tivéssemos que correr. Falamos sem saber o que estamos dizendo; criamos muito sofrimento enquanto falamos. Comunidades que se comprometem com a plena atenção, podem ajudar seus membros a aprender como falar, respirar e caminhar atentamente. A comunidade ajuda a treiná-lo e você treina a si mesmo.

Quando praticamos em comunidade, há mais pessoas para nos apoiar, mas também há mais oportunidades para sentir frustração e raiva. Fala amorosa e escuta profunda são chaves para a construção de uma comunidade. Você aprende a falar de maneira que não cause sofrimento em si e na comunidade. Caso sua comunidade não pratique isso, ela não é uma

comunidade autêntica. Ainda que sinta sofrimento e raiva, você pode exercitar-se para falar de maneira que ajude a outra pessoa ou o grupo a compreender o que está acontecendo e, assim, tornar a comunicação verdadeira possível.

Nosso mundo pode ser uma comunidade alerta e compassiva

Devemos encontrar maneiras melhores para nos comunicar. Se pudermos fazer isso em nossos relacionamentos, poderemos fazê-lo em nosso ambiente de trabalho, e até mesmo em nosso ambiente político. Temos que transformar nossos governos em lugares em que haja compaixão e mente alerta, onde a escuta profunda e a fala amorosa sejam praticadas. Cada um de nós pode fazer sua parte para contribuir como cidadão, como membro da família humana. No processo de construção da comunidade, somos suficientemente transformados e curados para, em seguida, levarmos a transformação e a cura ao mundo.

Esse é um processo de treinamento e aprendizagem. Ao falar, permita que o *insight* da nossa humanidade coletiva fale através de você. Ao caminhar, não caminhe apenas para si; caminhe para seus ancestrais e sua comunidade. Ao respirar, permita que o mundo mais vasto respire através de você. Quando ficar zangado, permita que a sua raiva seja libertada e acolhida por uma comunidade mais ampla. Se souber como fazer isso durante um dia, é sinal de que já está transformado. Seja a sua comunidade e deixe a sua comunidade ser você. Isso é prática verdadeira. Seja como o rio quando ele chega ao oceano; seja como as abelhas e os pássaros que voam juntos. Veja a si mesmo na comunidade e veja a comunidade em si. Esse é um processo de transformação da sua maneira de ver e irá transformar a maneira e a qualidade da sua comunicação.

8

Nossa comunicação é nossa continuação

Todo humano e todo animal se comunica. Nós tipicamente pensamos em comunicação como as palavras que usamos quando falamos ou escrevemos, mas nossa linguagem corporal, nossas expressões faciais, nosso tom de voz, nossas ações físicas e mesmo nossos pensamentos são maneiras de comunicação.

Assim como uma laranjeira pode produzir belas folhas, brotos, frutas e flores de laranjeira, um belo ser humano pode produzir belos pensamentos, fala e ações. Nossa comunicação não é neutra. Cada vez que comunicamos, podemos estar produzindo ou mais compaixão, amor e harmonia ou mais sofrimento e violência.

Nossa comunicação é o que emitimos para o mundo e é aquilo que permanece após tê-lo deixado. Dessa maneira, nossa comunicação é o nosso *karma*. A palavra sânscrita *karma* significa “ação”, e refere-se não apenas a ações físicas, mas também àquilo que expressamos através de nossos corpos, palavras, pensamentos e intenções.

Ao longo do dia produzimos energias de pensamento, fala e ação. Estamos nos comunicando a cada instante, seja conosco ou com outros. O pensar, o falar e as ações físicas são nossas próprias manifestações. Você é sua ação. Você é o que faz, não apenas o que faz com o seu corpo, mas também com suas palavras e sua mente. *Karma* é a tripla ação dos nossos pensamentos, nossa fala e nossas ações físicas.

Pensar já é uma ação. Ainda que não veja a sua manifestação, ela está ali agindo como uma energia poderosa. Pensar pode impulsioná-lo a fazer ou falar coisas destrutivas ou pode criar muito amor. Cada pensamento trará um fruto, algumas vezes ele virá imediatamente, em outras situações ele virá mais tarde. Ao produzir um pensamento de ódio, raiva ou desespero, esse pensamento é um veneno que vai afetar seu corpo e sua mente. Um pensamento de ódio ou raiva pode levar uma pessoa a ferir outra. Caso cometa um ato violento, isso significa que você tem produzido pensamentos de ódio, raiva e o desejo de punir. Pensar dessa maneira já é agir de modo igual. Você não precisa dizer ou fazer nada para estar agindo. Produzir um pensamento é agir.

Ao produzir um pensamento cheio de compreensão, perdão e compaixão, esse pensamento vai imediatamente ter um efeito de cura tanto na sua saúde física quanto mental e também naqueles à sua volta. Se tiver um pensamento cheio de julgamento e raiva, ele vai imediatamente envenenar seu corpo e sua mente bem como as pessoas à sua volta.

Pensar é o primeiro tipo de ação, pois o nosso pensamento é a base do modo como afetamos o mundo. Nossa fala também tem um enorme efeito. Se formos capazes de falar e escrever com compaixão e compreensão, nos sentiremos maravilhosos em nosso corpo e mente. Não falamos com compaixão apenas para que a pessoa ou as pessoas com quem estamos falando sintam-se melhores! Nossa fala compassiva também tem um efeito de cura em nós. Após ter sido capaz de dizer algo gentil, bondoso e compassivo, você se sentirá muito melhor.

Ao escrever palavras cheias de compaixão e perdão, você se sentirá mais livre, mesmo que a pessoa para quem você está escrevendo ainda não as tenha lido. Antes mesmo de ter enviado a carta, o e-mail ou o texto, você se sentirá melhor. A pessoa que vai ler suas palavras também vai sentir a sua compaixão. De modo semelhante, se você falar com raiva e violência, se verbalizar um desejo de punir, tanto você quanto as pessoas que escutarem suas palavras vão vivenciar mais sofrimento. Pense em uma criança que escuta seus pais brigarem. Ainda que as palavras não sejam dirigidas a ela, a

fala raivosa também a atinge. A fala, a segunda forma de ação, pode curar e libertar ou causar destruição e dor.

A terceira forma de ação é a ação física. Nós nos comunicamos com a nossa linguagem corporal (nossos punhos fechados ou braços abertos), mas também com nossas ações mais amplas (inclusive aquilo que escolhemos mostrar, o que fazemos com nosso dia e a maneira como tratamos os outros). Se você for capaz de fazer algo no âmbito da preservação, apoio, proteção, conforto, resgate ou cuidado, sua ação surtirá imediatamente um efeito positivo.

Cada comunicação carrega nossa marca

Tudo que dizemos e fazemos carrega nossa marca. Não podemos dizer: “Isso não é o meu pensamento”. Somos responsáveis pela nossa própria comunicação. Portanto, acaso ontem eu tenha dito algo que não estava correto, hoje eu tenho que fazer algo para transformar isso. O filósofo francês Jean-Paul Sartre disse: “O homem é a soma de todos os seus atos”. O valor da nossa vida depende da qualidade do nosso pensamento, da nossa fala e da nossa ação.

Queremos oferecer o melhor tipo de pensamento, o melhor tipo de fala e o melhor tipo de atos físicos, pois essas ações são a nossa continuação. Quando pensamos, quando falamos, quando agimos, estamos criando e estamos presentes em nossas criações. Esse é o resultado do nosso ser. Nossas comunicações não terão se perdido quando nosso corpo físico não estiver mais aqui. O efeito do nosso pensamento, da fala e das ações físicas vão continuar ondulando afora, para dentro do cosmo. Quer esse corpo ainda esteja aqui ou tenha se desintegrado, nossas ações continuam.

Ao produzir um pensamento, ele carrega a sua marca. Foi *você* quem produziu aquele pensamento e você é responsável por ele. Se for um pensamento de compaixão, perdão ou não discriminação, você vai continuar de uma bela maneira, porque está presente nesse pensamento. Você é o

autor daquela ação. Sua fala e suas ações físicas, tanto compassivas quanto violentas, também carregam a sua marca.

Somos como a nuvem que produz a chuva. Através da chuva, a nuvem continua a afetar as colheitas, as árvores e os rios, mesmo quando não está mais flutuando no céu. Da mesma forma, tudo que produzimos em termos de pensamento, fala e ação continua mesmo depois que nosso corpo se desintegra. A nuvem está ali, no campo de milho e no rio. Quando esse corpo se desintegra, nossas palavras, pensamentos e ações físicas continuam a ter um efeito. Nossos pensamentos, fala e ações são nossa real continuação.

De acordo com essa prática, é possível continuar de uma maneira bela no futuro. Imagine em algum lugar uma conta no banco na qual depositamos cada palavra, pensamento e ação física. A conta no banco certamente existe, mas sua natureza não é local. Nada é perdido.

Mudando o passado

Suponha que no passado você tenha dito algo rude para sua avó. Agora ela não está mais viva, conseqüentemente você não pode mais se desculpar diretamente. Muitos de nós carregamos a culpa de algo que dissemos ou fizemos que achamos que não podemos mais consertar. Mas é possível apagar essa inabilidade do passado. O passado não é exatamente passado. Se soubermos que nossa comunicação continua, então sabemos que o passado ainda está ali, disfarçado de momento presente. Afinal, o sofrimento ainda está aqui; você pode tocá-lo.

O que pode fazer é sentar-se, inspirar e expirar, e reconhecer que em cada célula do seu corpo há a presença da sua avó. “Vovó, eu sei que você está aqui em cada célula do meu corpo; eu sou a sua continuação. Sinto muito ter dito algo que fez você sofrer e também me fez sofrer. Por favor, escute, Vovó. Eu prometo que de agora em diante, não direi essas coisas para mais ninguém. Vovó, por favor aceite ajudar-me nesta prática”. Quando você fala com a sua avó dessa maneira, consegue vê-la sorrindo e curar o sofrimento do passado.

A comunicação não é estática. Mesmo que ontem você tenha produzido um pensamento de raiva ou ódio, hoje você pode produzir um pensamento na direção contrária, um pensamento de compaixão e tolerância. Tão logo produzimos um novo pensamento, ele pode muito rapidamente alcançar o pensamento de ontem e neutralizá-lo. O uso da comunicação correta hoje pode nos ajudar a mudar o passado, desfrutar do presente e preparar o terreno para um bom futuro.

9

Práticas para a comunicação compassiva

A campanha do computador

Muitas vezes quando trabalhamos com o computador, ficamos completamente absortos pelo nosso trabalho, e nos esquecemos de entrar em contato conosco. Ou podemos nos esquecer de dar atenção às nossas conversas, sendo levados por fofocas picantes, críticas, reclamações ou outros tipos de fala não alerta.

Podemos programar uma campanha da plena atenção em nossos computadores, e a cada quarto de hora (ou quantas vezes quisermos), essa campanha vai tocar e teremos uma oportunidade para parar e voltar para nós mesmos. Inspirar e expirar três vezes é suficiente para libertar a tensão no corpo e sorrir; poderemos, então, continuar a trabalhar.

Bebendo chá com plena atenção

Beber chá é uma maneira maravilhosa para separar alguns instantes para comunicar-se consigo. Quando bebo meu chá, eu apenas bebo o meu chá. Eu posso parar de pensar enquanto estou bebendo meu chá. Quando paro de pensar, posso focalizar minha atenção no chá. Há apenas o chá. Há apenas eu. Entre eu e o chá há uma conexão. Eu não preciso de um telefone para falar com o chá. De fato, por não estar falando ao telefone, posso entrar em contato maior com o chá. Eu simplesmente inspiro, e tenho consciência

de que minha inspiração está ali, tenho consciência de que o meu corpo está ali, e tenho consciência de que o chá está ali.

É maravilhoso permitir-se um tempo para apenas beber seu chá. No Zen Budismo, nós normalmente não utilizamos mandamentos rígidos que tenham o efeito de regras rápidas, mas “Beba seu chá!” é uma espécie de mandamento para trazê-lo de volta à sua verdadeira casa. Não pense. Esteja presente, corpo e mente unidos. Institua-se no aqui e agora. Você é verdadeiro. Você não é um fantasma; você é real e sabe o que está acontecendo. O que está acontecendo é que há uma xícara de chá em suas mãos.

Escutando sua criança interior

Cada um de nós carrega uma criança ferida no seu interior que precisa de cuidado e amor. Todavia, fugimos da nossa criança interna porque temos medo do sofrimento. Não apenas devemos escutar os outros com compaixão, também devemos escutar a criança ferida dentro de nós. Essa criança pequena precisa de nossa atenção. Permita-se o tempo necessário para voltar e carinhosamente abraçar a criança ferida que está dentro de você. Você pode falar com ela utilizando a linguagem do amor. “Querida, no passado eu a deixei muito sozinha. Eu me afastei de você durante muito tempo. Sinto muito. Agora eu voltei para cuidar de você, para abraçá-la. Eu sei que você está sofrendo muito e que eu a negligenciei. Mas agora eu aprendi como tomar conta de você. Eu estou aqui agora.” Se for necessário, podemos chorar com essa criança. Ao sentarmos, podemos passar um tempo respirando junto com essa criança. “Inspirando, eu volto para minha criança ferida; expirando, eu cuido da minha criança ferida.” Quando saímos para passear, podemos segurar a mão da nossa criancinha.

Deveríamos falar com a nossa criança várias vezes por dia para que a cura possa acontecer. A criancinha foi deixada sozinha durante um longo tempo, então precisamos começar a praticar isso imediatamente. Volte para

a sua criança interna todos os dias e escute durante cinco ou dez minutos; a cura vai acontecer.

Nossa criança ferida não é apenas nós; ela pode representar várias gerações de ancestrais. Nossos pais e ancestrais podem ter sofrido durante a vida inteira sem saber como cuidar da criança ferida neles próprios, por isso eles a transmitiram para nós. À vista disso, quando abraçamos a criança ferida dentro de nós, estamos abraçando todas as crianças feridas de gerações passadas. Essa prática não apenas nos beneficia; ela libera incontáveis gerações de ancestrais e descendentes. Essa prática pode quebrar o ciclo.

Escrevendo uma carta de amor

Se você tem dificuldade com alguém em sua vida, talvez seja útil passar um tempo sozinho e escrever uma carta de verdade para essa pessoa. Você pode escrever a carta para alguém que vê todos os dias ou, de maneira igualmente eficaz, para alguém que você não vê há anos ou até mesmo para alguém que não está mais vivo. Nunca é tarde demais para trazer paz e cura para uma relação. Mesmo que não vejamos mais aquela pessoa, podemos nos reconciliar dentro de nós, e o relacionamento pode ser curado.

Permita-se algumas horas para escrever uma carta usando a fala amorosa. Enquanto escreve a carta, pratique olhar profundamente para dentro da natureza do relacionamento. Por que a comunicação foi difícil? Por que a felicidade não foi possível? Eis um exemplo:

Meu querido,

Eu sei que você sofreu muito nos últimos anos. Não fui capaz de ajudá-lo – na verdade, fiz com que a situação piorasse. Não é minha intenção fazê-lo sofrer. Talvez eu não seja habilidoso o suficiente. Talvez eu tenha tentado impor minhas ideias. No passado, achei que você me fazia sofrer. Agora percebo que fui responsável pelo meu próprio sofrimento.

Prometo fazer o meu melhor para evitar falar ou fazer coisas que o façam sofrer. Por favor, diga-me o que se passa no seu coração. Você precisa me ajudar; de outra maneira não conseguirei fazer isso. Não consigo fazer sozinho.

Você não tem nada a arriscar escrevendo essa carta. Você pode até mesmo decidir mais tarde se vai enviá-la ou não. Mas quer a envie ou não, você vai descobrir que a pessoa que terminou de escrever a carta não é a mesma pessoa que começou a escrevê-la – paz, compreensão e compaixão o transformaram.

Tratado de paz e nota de paz

O tratado de paz e a nota de paz são duas ferramentas para nos ajudar a curar a raiva e a dor nos nossos relacionamentos. O tratado de paz pode ser usado como uma ferramenta preventiva, antes de expressarmos ou sermos feridos por palavras ou ações que parecem grosseiras. Quando assinamos o tratado de paz, estamos entrando em paz não apenas com a outra pessoa, mas também dentro de nós mesmos.

A nota de paz pode ser usada como uma ferramenta de cura quando estamos feridos ou zangados devido a algo que alguém disse ou fez. Você pode copiá-la e guardar cópias em branco disponíveis onde quer que seja necessário. Você pode usá-la no lugar do quarto mantra guardado em sua carteira.

Se alguém disser algo que nos traz sofrimento, podemos dizer: “O que você disse me machucou. Eu gostaria de olhar profundamente para isto e gostaria que você fizesse o mesmo. Vamos marcar um encontro durante esta semana para olharmos juntos para isto”. Uma pessoa olhando para as raízes do nosso sofrimento é bom, duas pessoas olhando é melhor e duas pessoas olhando juntas é melhor ainda.

Tanto o tratado quanto a nota sugerem que esperemos alguns dias para conversar. Você pode escolher qualquer noite. Primeiro, você ainda está magoado, e pode ser arriscado demais começar a discutir agora. Você pode dizer coisas que vão piorar a situação. Desse momento em diante, até a noite marcada, você pode praticar olhar profundamente para dentro da natureza do seu sofrimento e a outra pessoa pode fazer o mesmo. Antes daquela noite, um de vocês ou ambos podem ver a raiz do problema e ser capaz de

expressar isso ao outro e, então, desculpar-se. Assim, na noite marcada, vocês podem beber uma xícara de chá juntos e desfrutar da presença um do outro.

Se na noite marcada o sofrimento ainda não tiver sido transformado, uma das pessoas começa a se expressar, enquanto a outra pessoa escuta profundamente. Ao falar, expresse o mais profundo tipo de verdade usando a fala amorosa, o tipo de fala que a outra pessoa pode compreender e aceitar. Enquanto escuta, você sabe que a sua escuta tem que ter boa qualidade para aliviar a outra pessoa do seu sofrimento. Se puder, tenha a conversa em uma sexta à noite ou em um sábado pela manhã, para que vocês ainda tenham o final de semana para desfrutar do prazer de estar juntos.

Tratado de paz

Para que possamos viver de maneira longa e feliz juntos, para que possamos continuamente desenvolver e aprofundar nosso amor e compreensão, nós, os abaixo-assinados, prometemos observar e praticar o que se segue.

Eu, que estou zangado, concordo em:

- 1) Abster-me de dizer ou fazer qualquer coisa que possa causar um dano ainda maior ou aumentar a raiva.
- 2) Não suprimir a minha raiva.
- 3) Praticar a respiração e refugiar-me na ilha de mim mesmo.
- 4) Calmamente, dentro de vinte e quatro horas, falar sobre a minha raiva e o meu sofrimento à pessoa que a provocou; posso fazê-lo verbalmente ou entregando ao outro uma nota de paz.
- 5) Pedir um encontro durante essa semana (por exemplo, sexta à noite) para conversarmos sobre esse assunto de maneira mais extensa, verbalmente ou através de uma nota de paz.

6) Não dizer: “Eu não estou zangado. Está tudo bem. Eu não estou sofrendo. Não tem razão para eu ficar zangado, não há nada grave o suficiente para me deixar zangado”.

7) Praticar a respiração e olhar profundamente para a minha vida quotidiana – enquanto sento, deito, fico em pé, caminho – e ver:

a) As vezes e as maneiras em que não fui hábil.

b) Como eu feri a outra pessoa devido à minha energia do hábito.

c) Como a forte semente da raiva em mim é a causa primária da minha raiva.

d) Como o sofrimento da outra pessoa, que rega a semente da minha raiva, é a causa secundária.

e) Como a outra pessoa está apenas buscando aliviar o seu sofrimento.

f) Que, enquanto a outra pessoa sofrer, eu não poderei ser realmente feliz.

8) Desculpar-me imediatamente, sem esperar até o nosso encontro, assim que eu perceber minha falta de habilidade e a minha falta de plena atenção.

9) Postergar o encontro se eu não me sentir calmo o suficiente para encontrar a outra pessoa.

Eu, a pessoa que fez o outro sentir-se zangado, concordo em:

1) Respeitar os sentimentos da outra pessoa, sem ridicularizá-la e permitir que ela tenha tempo suficiente para se acalmar.

2) Não pressionar para que conversemos imediatamente.

3) Confirmar o pedido da outra pessoa para que tenhamos um encontro, verbal ou através de uma nota, e dar certeza de que irei ao encontro.

4) Praticar a respiração e refugiar-me na ilha de mim mesmo para ver como:

a) Eu tenho sementes de grosseria e raiva, assim como energia de hábito, que fazem a outra pessoa infeliz.

b) Eu erroneamente pensei que fazer a outra pessoa sofrer iria aliviar meu próprio sofrimento.

c) Ao fazê-la sofrer, eu próprio acabo sofrendo.

5) Desculpar-me assim que eu perceber a minha falta de habilidade e falta de plena atenção, sem tentar me justificar e sem esperar até o encontro.

Nós prometemos obedecer a esses artigos e praticá-los sinceramente.

Data e local: _____

Assinaturas: _____

Nota de paz

Data: _____

Hora: _____

Querido _____,

Essa manhã/tarde/noite, você disse/fez algo que me deixou muito zangado.

Sofri muito. Quero que você saiba disso. Você disse/fez

_____.

Por favor, vamos os dois olhar juntos para o que você fez/disse e examinar o assunto de uma maneira calma e aberta nessa sexta à noite.

Atenciosamente, mas não muito feliz no momento,

Começando de uma nova forma

Quando uma dificuldade surge em nossos relacionamentos e um de nós sente-se ressentido ou ferido, uma boa prática a ser tentada é a chamada “começando de uma nova forma”. Começar de uma nova forma é nos olhar profunda e honestamente – nossas ações, falas e pensamentos passados – e criar um novo início dentro de nós e nas nossas relações com outros.

Começar de uma nova forma nos ajuda a desenvolver uma fala gentil e a escuta compassiva, pois é uma prática de reconhecimento e apreciação dos elementos positivos da outra pessoa. Quando reconhecemos os traços positivos dos outros, nos permitimos também ver nossas próprias boas qualidades. Junto a essas boas características, cada um de nós tem áreas de fraqueza, tais como falar quando está com raiva ou ficar preso nas nossas percepções errôneas. Como em um jardim, quando “regamos as flores” da gentileza e da compaixão amorosas, também estamos tirando a energia das ervas daninhas como raiva, ciúme e engano.

A cada dia podemos colocar em ação a prática do “iniciar de uma nova forma”, expressando nosso apreço às pessoas que nos são importantes e desculpando-nos assim que dissermos ou fizermos algo que venha a ferir os outros. Também podemos educadamente deixar que os outros saibam quando fomos magoados.

Uma maneira mais formal de iniciar de um novo modo pode ser feito semanalmente em famílias e situações de trabalho. É um processo dividido em três etapas: regar as flores, expressar remorso e expressar mágoas e dificuldades. Essa prática pode evitar que sentimentos de mágoa cresçam ao longo das semanas e torna a situação segura para todos, seja no ambiente de trabalho ou na família.

Regar as flores é a primeira parte dessa prática. Regar as flores significa simplesmente mostrar apreço pelos outros em sua família ou comunidade de trabalho. Cada um faz isso a seu tempo, à medida que se sentir motivado a falar. Os outros o deixam falar sem dar resposta. É útil segurar um vaso de flores ou algum objeto à medida que forem falando, para que suas palavras

reflitam o frescor e a beleza das flores. Enquanto regar as flores, aquele que estiver falando reconhece as maravilhosas qualidades dos outros. Não se trata de adulação; precisamos falar a verdade. Todos têm pontos fortes que podem ser vistos com consciência. Ninguém pode interromper a pessoa que está segurando as flores. Cada pessoa precisa ter o tempo necessário, enquanto todos os outros praticam a escuta profunda. Quando uma pessoa tiver terminado de falar, ela levanta-se e lentamente devolve o vaso ao centro da sala.

Não deveríamos subestimar o primeiro passo de regar as flores. Quando sinceramente reconhecemos as belas qualidades das outras pessoas, é muito difícil nos apegarmos a nossos sentimentos de raiva e ressentimento. Naturalmente nos tornamos mais suaves e nossa perspectiva torna-se mais ampla e passa a incluir a realidade como um todo.

Na segunda parte da prática, os participantes expressam remorso por qualquer coisa que tenham feito e que tenha magoado os outros. Basta uma frase dita sem pensar para magoar alguém. Algumas vezes nos apegamos a pequenos ressentimentos e arrependimentos que crescem por não termos tempo para consertar. A prática de começar de forma nova é uma oportunidade para lembrarmos algum remorso por algo acontecido durante a semana e desfazê-lo.

Na terceira parte da cerimônia, expressamos maneiras através das quais os outros nos magoaram. A fala amorosa é crucial. Queremos curar nossas famílias e comunidades de trabalho, não causar dano a elas. Quando sentamos entre pessoas que estão praticando a escuta profunda, nossa fala torna-se mais bela e mais construtiva. Jamais culpamos ou discutimos.

Nesta parte final da prática, a escuta compassiva é crucial. Escutamos as mágoas e as dificuldades dos outros com a intenção de aliviar o sofrimento da outra pessoa, não julgá-la ou discutir com ela. Escutamos com toda nossa atenção. Mesmo que escutemos algo que não seja verdadeiro, continuamos a escutar profundamente para que a outra pessoa possa expressar sua dor e libertar as tensões que estão dentro dela. Se recriminamos ou corrigimos

aquela pessoa, a prática não vai dar frutos. Apenas escutamos. Se precisarmos dizer ao outro que a sua percepção não está correta, podemos fazer isso alguns dias depois, em particular e calmamente. Nesse caso, na próxima sessão da técnica “começando de uma nova forma”, os outros poderão retificar o erro por si, e não teremos que dizer nada. Podemos terminar a prática com um momento de silêncio.

Basta praticar a primeira parte da técnica “começando de uma nova forma” – regar as flores – para aumentar a felicidade e a comunicação em sua família ou no seu ambiente de trabalho. Você não precisa praticar todas as três partes a cada vez. Especialmente quando está começando, quanto mais tempo passar regando as flores, tanto mais será ajudado. Portanto, vagarosamente com o passar do tempo, à medida que a confiança for construída, você poderá acrescentar a segunda e a terceira partes. Mesmo nesse caso, não pule a primeira parte. Expressar apreço é uma das melhores maneiras para construir relacionamentos fortes e atenciosos.

O bolo na geladeira

Uma ferramenta que podemos usar para melhorar nossa comunicação é um bolo. Não importa se você não é confeitoiro, que não tenha um bolo, ou se não come glúten. Esse é um bolo muito especial que não é feito nem de farinha nem de açúcar como um pão de ló. Podemos comê-lo e ele nunca vai acabar. Chama-se “o bolo na geladeira”.

Essa prática foi desenvolvida para ajudar crianças a lidar com seus pais que discutem, mas também pode ser usada por adultos em um relacionamento. Quando a atmosfera se torna pesada e desagradável, e temos a impressão de que uma das pessoas está perdendo a calma, você pode usar essa prática do bolo para restaurar a harmonia.

Antes de tudo, inspire e expire três vezes para ter coragem. Então, dirija-se à pessoa ou pessoas que parecem estar aborrecidas e diga que acabou de lembrar de uma coisa. Quando elas lhe perguntarem o que houve, você pode dizer: “Lembrei que temos um bolo na geladeira”.

Ao dizer “há um bolo na geladeira” estamos na verdade dizendo: “Por favor, não vamos permitir que o sofrimento aumente ainda mais”. Ao ouvir essas palavras, a outra pessoa vai entender. Esperemos que ela olhe para você e diga: “Você tem razão. Eu vou pegar o bolo”. Essa é uma maneira sem julgamento para sair de uma situação perigosa. A pessoa que está aborrecida tem agora uma oportunidade para se afastar da briga sem causar mais tensão.

A pessoa vai para a cozinha, abre a geladeira para tirar o bolo e ferve água para fazer chá, sempre seguindo a sua respiração. Se não houver um bolo de verdade na geladeira, alguma outra coisa pode servir de substituto – um pedaço de fruta ou torrada ou qualquer outra coisa que você achar. Ao preparar o lanche e o chá, aquela pessoa pode até querer sorrir para sentir-se mais leve em corpo e espírito.

Enquanto estiver sentada sozinha na sala, a outra pessoa pode começar a praticar a respiração com plena atenção. Gradualmente os temperamentos quentes vão se acalmando. Depois do chá e do bolo terem sido colocados sobre a mesa, talvez todos venham reunir-se para tomar o chá da tarde em uma atmosfera mais leve e cheia de compreensão. Se uma pessoa hesitar em tomar parte, você pode persuadi-la dizendo: “Por favor, venha e tome chá e bolo comigo”.

A meditação do abraço

Algumas das nossas mais fortes comunicações não incluem palavras. Quando abraçamos, nossos corações se conectam e sabemos que não somos seres separados. Abraçar com plena atenção e concentração pode trazer reconciliação, cura, compreensão e muita felicidade.

Você pode praticar a meditação do abraço com um amigo, sua filha, seu pai, seu parceiro ou até mesmo uma árvore. Para praticar, primeiro incline-se e reconheça a presença do outro. Feche seus olhos, inspire profundamente e visualize você e ao seu amado daqui a trezentos anos. Nesse momento, você pode desfrutar de três respirações profundas e conscientes para

conduzir-se inteiramente para lá. Você pode dizer para si: “Inspirando, eu sei que a vida é preciosa neste momento. Expirando, eu aprecio este momento de vida”.

Sorria para a pessoa que estiver na sua frente, expressando seu desejo de segurá-la em seus braços. Essa é uma prática e um ritual. Ao unir seu corpo e sua mente para produzir sua presença total, para tornar-se cheio de vida, isso é um ritual.

Quando bebo um copo d’água, eu me dedico cem por cento a isso. Você deveria exercitar para viver cada instante na sua vida diária dessa maneira. Abraçar é uma prática profunda. Você precisa estar totalmente presente para executá-la de maneira correta.

Nessa situação, abra seus braços e comece a abraçar. Segure cada pessoa durante três inspirações e expirações. Com a primeira respiração, você torna-se consciente de que está presente nesse exato momento e está feliz. Com a segunda respiração, você torna-se consciente de que o outro está ali naquele exato momento e também está feliz. Com a terceira respiração, você se torna consciente de que estão aqui juntos, neste exato momento, nesta terra, e você sente uma gratidão e felicidade profundas por estarem juntos. Nesse momento, você pode soltar a outra pessoa e inclinar-se diante dela para demonstrar seu agradecimento.

Você também pode praticar no dia seguinte: durante o primeiro inspirar e expirar, fique consciente de que você e o seu ou sua amado(a) estão vivos. Durante o segundo inspirar e expirar, pense em onde vocês dois estarão daqui a trezentos anos. E durante o terceiro inspirar e expirar, volte para o *insight* de que vocês dois estão vivos.

Ao abraçar dessa maneira, a outra pessoa torna-se real e viva. Você não precisa esperar até que um dos dois esteja pronto para partir em viagem; você pode abraçar nesse instante e receber o calor e a estabilidade do seu amigo no momento presente. Abraçar pode ser uma prática profunda de reconciliação.

Durante o abraço silencioso, a mensagem será passada de forma clara: “Querido, você é precioso para mim. Sinto muito por não ter sido atencioso e tido consideração. Eu cometi erros. Permita-me começar de uma nova forma”.

A vida torna-se real neste momento. Arquitetos precisam construir aeroportos e estações de trem para que haja espaço suficiente para nos abraçarmos. Seu abraço será mais profundo, assim como sua felicidade.

Índice

Sumário

1 Nutrição essencial

Consumindo com plena atenção

Relacionamentos não sobrevivem sem o alimento certo

2 Comunicando-se consigo

Conectando-se internamente

Propósito digital

Voltando para casa

Comunicando-se com a respiração

Não pensar e não falar

Volte

Comunicando-se com o corpo

Leve a si mesmo para caminhar

Caminhar na terra cura nossa alienação

Conectando-nos com nosso sofrimento

O sofrimento dos nossos ancestrais

Escutando profundamente

Sufrimento traz felicidade

Entender nosso próprio sofrimento ajuda-nos a entender os outros

Amar a si mesmo é a base para a compaixão

3 As chaves para se comunicar com os outros

Dizendo olá

As duas chaves para a comunicação compassiva

Agora é hora de apenas escutar

O amor nasce da compreensão

Será que eu compreendo você o suficiente?

Fala amorosa

Fala incorreta

Os quatro elementos da fala correta

Os quatro critérios

Ajude as pessoas a compreenderem

Usando a fala correta na vida cotidiana

4 Os seis mantras da fala amorosa

Primeiro mantra

Segundo mantra

Terceiro mantra

Quarto mantra

Quinto mantra

Sexto mantra

Trazendo comunicação compassiva aos seus relacionamentos

5 Quando as dificuldades surgem

Comunicando-se quando você está com raiva

Ajudando uns aos outros a sofrer menos

O sofrimento do orgulho

Reconciliando em famílias

Comunicando-se em relacionamentos a longo prazo

Compreensão mútua em situações desafiadoras

Negociações de paz

6 Comunicação atenta no trabalho

Liderando pelo exemplo

Cumprimentando seus colegas

Atendendo ao telefone

Reuniões conscientes

Criando comunidade no trabalho

Uma pedra no rio

7 Criando comunidade no mundo

Comunidade cria mudança

Construindo confiança e compartilhando sofrimento

A comunidade fortalece a compaixão

Nosso mundo pode ser uma comunidade alerta e compassiva

8 Nossa comunicação é nossa continuação

Cada comunicação carrega nossa marca

Mudando o passado

9 Práticas para a comunicação compassiva

A campanha do computador

Bebendo chá com plena atenção

Escutando sua criança interior

Escrevendo uma carta de amor

Tratado de paz e nota de paz

Tratado de paz

Começando de uma nova forma

O bolo na geladeira

A meditação do abraço

Textos de capa

Contracapa

O valor da nossa vida depende da qualidade do nosso pensamento, nossa fala e nossa ação... Há um ditado vietnamita que diz: “Não custa nada ter uma fala amorosa”. Apenas precisamos escolher nossas palavras cuidadosamente e poderemos fazer as outras pessoas felizes. Usar as palavras de maneira consciente, com amorosa gentileza, é praticar generosidade.

“Thich Nhat Hanh nos mostra em *A arte de se comunicar* a conexão entre a paz interior pessoal e a paz na terra.”

Sua Santidade, o Dalai Lama

Orelhas

Como nós dizemos o que queremos dizer de uma forma que a outra pessoa pode realmente ouvir? Como nós podemos escutar com compaixão e entendimento?

A comunicação é o alimento que sustenta as relações, os negócios ou as interações diárias. Para a maioria de nós, no entanto, nunca nos foram ensinadas habilidades fundamentais da comunicação, ou a melhor forma de representar o nosso verdadeiro eu.

Habilidades de comunicação eficazes são tão importantes para o nosso bem-estar e felicidade como o alimento que colocamos em nosso corpo. Isso pode ser saudável (e nutritivo) ou tóxico (e destrutivo).

Neste guia preciso e prático, Thich Nhat Hanh revela como ouvir atentamente e expressar o seu eu mais completo e mais autêntico. Com exemplos de seu trabalho com casais, famílias e “conflitos internacionais”, A

arte da comunicação nos ajuda a ultrapassar os perigos e frustrações de deturpação e mal-entendidos, para aprender a ouvir e a ter habilidades de fala que irão mudar para sempre como nós experimentamos e impactamos o mundo.

O autor

Thich Nhat Hanh é um poeta, mestre Zen e ativista da paz. Nasceu no Vietnã, mas vive no exílio desde 1966, em uma comunidade de meditação (Plum Village) que ele fundou na França. Foi indicado para o Prêmio Nobel da Paz por Martin Luther King Jr. É autor de dezenas de livros publicados pela Vozes, entre os quais: *Caminhos para a paz interior; Para viver em paz; Eu busco refúgio na Sangha; Meditação andando: guia para a paz interior; Nosso encontro com a vida; Nada fazer, não ir a lugar algum; Felicidade – Práticas essenciais para uma consciência plena; Medo – Sabedoria indispensável para transpor a tempestade; Sem lama não há lótus – A arte de transformar o sofrimento; Trabalho – A arte de viver e trabalhar em plena consciência.*