

## **Abraçando as sementes negativas**

O Buda te chama de volta para si mesmo para cuidar da sua situação interna. A consciência mental é como a sala de estar, e a consciência armazenadora é como o porão - colocamos as coisas que não gostamos lá embaixo. Mas as formações internas sempre tentam emergir. Elas não precisam ser convidadas para a sala de estar, apenas empurram a porta aberta, entram e se estabelecem.

Quando a nossa sala de estar não parece arrumada e bonita, sofremos. Trancamos a porta, praticamos a supressão. Nós não queremos que esses nós surjam. Convidamos outros convidados a entrar na sala para que cada minuto de nossa vida seja preenchido com jornais, romances, revistas, televisão, conversas e telefone. Fazemos de tudo para manter a sala ocupada, para que as coisas desagradáveis não apareçam. A maioria de nós faz isso porque temos medo de nós mesmos. Existem muitas desvantagens nesse comportamento.

A primeira desvantagem é que os convidados causam mais danos à base do nosso ser. Nós consumimos toxinas diariamente. Entretemos as toxinas em nossa consciência mental por uma hora, assim também estamos nutrindo nossas formações internas em nossa consciência armazenadora. Uma hora de televisão alimenta as sementes do medo, do desejo e do desespero em nossa consciência. Este é o processo de autointoxicação. Também permitimos que nossos filhos fiquem intoxicados com a televisão por várias horas por dia. Temos que praticar o consumo consciente da televisão.

(...)

A segunda desvantagem de manter nossa consciência mental ocupada por coisas prejudiciais é que criamos má circulação em nossa psique. Como o nosso sangue, nossa psique deve circular corretamente. Se a nossa circulação sanguínea é fraca, então sintomas de doenças aparecem. Se nos massagearmos, nosso sangue flui melhor. O ponto mais doloroso do nosso corpo precisa ser mais massageado, porque contém mais toxinas.

Da mesma forma, precisamos massagear os pontos de dor e sofrimento em nossa psique. Ao buscar a distração, fazemos o oposto e impedimos o sangue da psique de circular. Nós não queremos que nossos blocos de sofrimento apareçam. Quando a psique está bloqueada e tem má circulação, surgem sintomas de doença mental. Temos que fazer algo para restaurar a boa circulação em nossa psique. Precisamos abrir a porta para que a dor e a tristeza que tememos possam circular. É por isso que o Buda nos ensina a cultivar a energia da atenção plena para que estejamos prontos para abraçar nossa dor quando ela emergir.

Quando as sementes de ódio, raiva ou violência emergem, elas se manifestam como formações mentais. A consciência mental é o lar de formações mentais. Quando permitimos que nossa energia negativa apareça, estamos prontos para tocar nossas sementes de entendimento, despertar e atenção plena. Nós as convidamos para a superfície para que elas possam nos ajudar a cuidar da nossa dor. É por isso que a prática diária da atenção plena é tão importante. Precisamos dessa energia positiva para nos ajudar a abraçar nossa dor.

Se a sua energia da atenção plena não for forte o suficiente para abraçar a sua energia negativa, peça a alguém para se sentar perto de você e emprestar sua atenção plena, de modo que, juntos, você seja forte o suficiente para abraçar os sentimentos. Pegue a mão de seu amigo, seu filho, sua filha ou de seu parceiro. Respire com ele, gerando a energia da atenção plena. Ajude-o a abraçar a raiva ou desespero dele.

Durante este processo de abraçar e reconhecer, a energia da atenção começará a penetrar na energia negativa. Esta é uma prática linda. Você cuida do seu sofrimento e ajuda o seu amado a cuidar do sofrimento dele. As famílias devem fazer isso com frequência. Isso é meditação. A meditação não é apenas estar sentado em silêncio no salão de meditação.

A atenção plena é como a luz do sol. De manhã, a tulipa ainda não está aberta. O sol nasce e começa a iluminar a tulipa. A luz é feita de pequenas partículas chamadas fótons. Quando a luz do sol abraça a flor, os fótons tentam penetrar na flor. Se o sol continuar a brilhar por algumas horas, haverá energia suficiente para a flor abrir seu coração para o sol.

Nós deixamos nossa atenção terna abraçar nossa raiva, como uma mãe abraça seu bebê que sofre. Nós dizemos: "Estou aqui. Não se preocupe, eu vou cuidar de você." Este é o nosso primeiro mantra. À medida que continuamos a segurar o bebê que sofre em nossos braços de terna atenção plena, a energia da atenção plena começa a penetrar em nossa aflição. É como quando uma mãe de repente ouve seu bebê chorando. Ela para o que está fazendo, pega o bebê e o segura carinhosamente em seus braços, sem sequer saber o que há de errado com ele. O bebê pode encontrar algum alívio e parar de chorar apenas por ter sido segurado com ternura.

Quando você gera a energia da atenção plena e abraça sua raiva, mesmo que a raiva ainda esteja presente, você encontra algum alívio. A segunda forma de energia começou a penetrar na primeira. Se a mãe continua a segurar seu filho por um tempo, ela é capaz de ver o que está errado com ele. Uma mãe é muito habilidosa nessa prática. Com insight, a mãe pode facilmente remediar a situação. Se o bebê está com fome, ela lhe dá um pouco de leite. Se sua fralda está muito apertada, ela afrouxa. Se está doente, ela dá o remédio correto. Felicidade e bem-estar são os resultados.

Enquanto seguramos nosso bloco de dor, encontramos algum alívio. Olhando profundamente para ele, temos algumas ideias sobre a natureza de nossa raiva e aflição. Essa percepção nos liberta. Às vezes, não conseguimos cem por cento, mas sempre conseguimos até certo ponto. Depois de segurar o bebê que sofre por um tempo e encontrar algum alívio, nosso sofrimento voltará à nossa consciência armazenadora na forma de uma semente. Ele surgirá novamente em algum momento no futuro. Quando emergir, praticaremos da mesma maneira - segurando-o com ternura.

Toda vez que fazemos isso, nossa dor e tristeza enfraquecem um pouco mais antes de retornarem à base. Nós ganhamos alguma confiança, sabendo que temos a capacidade de segurar e cuidar da nossa tristeza. Isso é maravilhoso.

*(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbins)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*