Alegrando nossa mente, diligentemente

O décimo exercício é alegrar a mente. Dar força, dar alegria, dar vitalidade à mente. E isto é equivalente à prática da Diligência Correta e consiste em quatro etapas.

O primeiro passo, o primeiro aspecto da prática é não dar oportunidades às sementes negativas emergirem. As sementes do medo, da raiva, do desespero, do ciúme, da violência que existem em nós. Não devemos dar a elas muita oportunidade para emergirem. Devemos organizar um tipo de ambiente em que essas sementes não sejam regadas todos os dias. Porque quando vemos televisão, quando lemos revistas, livros, filmes, quando temos conversas, o programa de televisão, a revista, a conversa podem tocar no pior que há em nós. Desespero, medo, raiva.

É por isso que nos Cinco Treinamentos da Atenção Plena temos o quinto sobre o consumo consciente. Devemos saber como consumir de forma a não alimentar a semente da raiva, do medo, do desejo, do desespero em nós. Há muita violência, raiva, medo naquilo que consumimos.

Por isso temos que consumir com atenção plena para nos protegermos, protegermos nossos filhos e a nossa família, a nossa sociedade. O consumo consciente é o caminho.

Mesmo quando temos uma conversa, o que a outra pessoa diz pode estar cheio de raiva, ódio, desespero. Se nos sentamos para ouvir durante uma hora assim, a semente da raiva, do desespero, da violência em nós será regada. Não é bom para nós, para a nossa saúde. É por isso que evitamos ouvir e falar sobre coisas que podem aumentar os elementos negativos em nós.

Se estivermos ou vivermos em um ambiente que não é bom, onde a energia coletiva é muito negativa, onde as pessoas têm muita violência, medo, raiva, discriminação, se permitimos a nós próprios e aos nossos filhos viver nesse ambiente, seremos infectados por isso. E lá embaixo, no fundo da consciência, essas sementes, sementes negativas, continuarão a crescer mesmo que não queiramos. Temos que tentar, temos que fazer um esforço para sair e instalar-nos num ambiente melhor onde as sementes negativas em nós não sejam regadas todos os dias.

Quando estamos numa relação podemos assinar um tratado de amor, um tratado de paz com a outra pessoa. “Meu querido, eu sei que há sementes negativas em mim, a semente do medo, do ciúme, do desespero, da raiva em mim. Se realmente você se importa comigo, não regue essas sementes em mim. Se você fizer isso, eu vou sofrer, e você também vai sofrer. Por isso, por favor, Amor, se você realmente me ama e se importa comigo, não regue as sementes negativas em mim. Eu prometo não regar essas sementes em você, porque você também tem essas sementes. Prometo que não regarei as sementes negativas em mim, sozinho, e peço que faça o mesmo, que não regue as sementes negativas em mim. E prometo não regar as sementes negativas em você, e você promete não regar as sementes negativas em você mesmo.”

Portanto, numa boa relação tem que haver esse tipo de acordo entre ambos. Esse é o primeiro aspecto da prática: não regar as sementes negativas um no outro. Não dar a elas a oportunidade de surgir no nível da consciência mental. Mantê-las lá embaixo se possível. Se não tiverem oportunidade de emergir, não crescerão. E se tiverem muitas oportunidades de se manifestar no nível da consciência mental, então, na base, continuarão a crescer. Isto é o que é recomendado pelo Buda.

O segundo aspecto da prática é que, se por acaso uma semente negativa se manifestar como uma formação mental, faça o melhor para ajudá-la a descer o mais rapidamente possível.

Já aprendemos a arte de abraçar a dor, abraçar a aflição que se manifesta, com a energia da atenção plena, da concentração e insight. Não tentamos reprimir, mas reconhecemos e abraçamos. Após algum tempo abraçando, ela sendo abraçada, desce e perde parte da sua força. A segunda forma é convidar outra semente de natureza oposta a emergir. Há muitas sementes boas lá embaixo. Podemos convidá-las a subir para mudar a paisagem da consciência mental.

Quando você ouve uma música em um CD e não gosta, por que é que deixa continuar? Pode apertar um botão para parar e mudar o CD e colocar o tipo de música que você gosta. É exatamente a mesma coisa. Há muitos CDs bons lá embaixo! Existe a semente do amor, da compaixão, da alegria, da atenção plena. Coloque esse CD para tocar! Portanto, esta prática é mudar de CD.

Se a outra pessoa estiver presa em um estado de espírito, em sua formação mental, você deve ajudá-la. “Querido, para de tocar esse CD, põe outro.” Você pode sempre ajudá-lo a mudar de CD. Este é o segundo aspecto da prática recomendada pelo Buda. Se uma formação mental negativa se manifesta, peça para uma formação positiva vir e substituir. Isso pode ser feito com alegria.

O terceiro aspecto da prática da diligência dar as sementes boas em você, muitas oportunidades para emergirem. Aprendemos a arte de regar as flores. Regamos sempre as sementes boas em nós e na outra pessoa. Esta prática pode trazer resultados muito rapidamente. Talvez 10 minutos, 15 minutos podem transformar uma pessoa.

Porque há coisas boas nele, nela, e se você se recordar disso, se disser algo e fizer algo que toque as coisas boas nessa pessoa, ela se tornará uma pessoa feliz, de imediato. Ela libertará aquilo que não é alegre nem feliz dentro dela.

Lembro-me do dia em que dei um ensinamento; era o dia de Vesak, o aniversário do nascimento do Buda, em Plum Village. Havia um casal e eu estava dando um ensinamento sobre regar flores, regar as boas sementes. Notei a presença de uma senhora sentada na audiência e ela chorou do início ao fim do ensinamento. Eu conhecia o casal, então depois do ensinamento, fui até ele e disse: “Querido amigo, parece que a sua flor precisa de ser regada.” Ele compreendeu imediatamente.

Muitos de nós conhecem a prática, mas não a praticam. Precisam de um amigo no Dharma, precisam de uma Sangha que os recorde da prática. Depois do almoço, eles voltaram para casa, e durante o tempo no caminho até em casa, ele praticou o regar das sementes, as sementes boas nela. E quando chegaram, estavam muito felizes, e os filhos ficaram muito surpreendidos. Ela tem tantas qualidades dentro dela, ele apenas falou dessas qualidades, e então ela se tornou outra pessoa, muito rapidamente.

Em Plum Village, chamamos a isso a prática da rega seletiva. Você não rega as sementes negativas, rega apenas as sementes boas. E isso funciona muito rapidamente. Por favor, acredite em mim! Funciona muito rapidamente.

Temos que nos lembrar de regar as boas sementes em nós e na outra pessoa. Temos que aproveitar, para fazer bom uso das boas sementes que há em nós. Quando elas se manifestam no nível da consciência mental, lá embaixo, continuam a crescer, crescer cada vez mais fortes. Isto chama-se “āśraya-parivṛtti”, que significa “Transformação na

Base", no nível das sementes. Por isso, se numa relação ambos conhecerem a prática da rega seletiva, podem trazer muita alegria para essa relação.

O quarto aspecto da prática é: se uma boa semente se manifestar, procure mantê-la lá em cima o máximo de tempo possível. É como quando um amigo querido te visita. Você quer mantê-lo com você o máximo de tempo possível, porque a presença dele traz muita alegria.

É o mesmo quando uma coisa boa se manifesta, tentamos mantê-la. Manter a sua presença durante bastante tempo. E se mantivermos as coisas boas o maior tempo possível no nível da consciência mental, lá embaixo, as boas sementes continuam a crescer. Este é o ensinamento do Buda sobre diligência correta, esforço correto. Um dos oito fatores do Caminho Óctuplo, o Nobre Caminho Óctuplo. Esse é o objeto do décimo exercício da respiração atenta.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 30 de setembro de 2011– transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/v1IXc5q39tk>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>