

Alimentação e o Caminho Óctuplo (parte 1)

Pensamento Correto é parte do Nobre Caminho Óctuplo. Pensamento Correto é pensar na linha da não discriminação, na linha da compreensão e compaixão. No Pensamento Correto não há ódio, não há raiva, há apenas compreensão, compaixão, não discriminação.

Se você puder produzir um pensamento na linha do Pensamento Correto seus pensamentos se tornarão um tipo de alimento, um bom alimento. Quando você produz um pensamento de compaixão e compreensão, esse pensamento terá um bom efeito na sua saúde e na saúde do mundo. Isso é nutrição, isso é comida. Se você produzir um pensamento de ódio, de desespero, eles o destruirão e isso destruirá o mundo. Isso é comida ruim. É por isso que um bom praticante não se permite produzir pensamentos negativos como ódio, raiva e assim por diante.

O passo seguinte ao Pensamento Correto é a Fala Correta. Dizemos coisas o tempo todo, mas o que dizemos pode estar cheio de ódio, discriminação, medo e raiva. Esse alimento não é bom para nós e para o mundo. É por isso que devemos praticar a linguagem amorosa. O que dizemos deve vir da mente da não discriminação, deve refletir nossa compreensão, nossa disposição de perdoar, ajudar, apoiar. Se pudermos dizer ou escrever algo assim, ajuda nosso corpo a se curar, ajuda nossa mente a se curar, ajuda o mundo a se curar.

Portanto, a Fala Correta também é um remédio, um bom remédio, uma boa comida. Você pode envenenar o mundo com a fala errada, com o que você diz. Portanto, um bom praticante nunca diz, nunca escreve coisas que sejam discriminatórias. Raiva, ódio, desespero, não. Esta é a segunda parte do Nobre Caminho Óctuplo em termos de comida.

Ao lado da fala está a ação, ação corporal, o que você faz com o seu corpo. Isto tem o poder de salvar, de curar, de apoiar. Essa é uma boa ação. Sem discriminação, apenas apoiando, salvando, ajudando, protegendo. Isso é comida, nutrindo você e nutrindo o mundo. O ato de comer produtos é um ato físico. As cinco contemplações antes de comer nos dizem como e o que comer. Preferimos comer de uma forma que reduza o sofrimento dos seres vivos, que permita que a compaixão em nós sobreviva. Aprendamos a comer de tal forma que possa preservar nosso planeta e reverter o processo de aquecimento global. Isto pertence à prática da Ação Correta.

Se você é um empresário, tentará ter sucesso em seus negócios. Se nos permitirmos destruir o meio ambiente, isso não é uma boa ação, não é um bom alimento para nós e para o mundo, mesmo que ganhemos muito dinheiro. Estamos nos autodestruindo, destruimos a nós mesmos e destruimos o mundo. Seria possível liderar uma corporação em uma direção de compaixão, não discriminação e alegria? O Buda disse que sim. O Buda tinha discípulos que eram homens de negócios e ele lhes disse como viver uma vida feliz como homem de negócios sem prejudicar os homens e a natureza.

A prática dos Cinco Treinamentos de Plena Atenção é possível para políticos e líderes empresariais porque os Cinco Treinamentos são as próprias práticas concretas de plena atenção. Eles expressam amor. Os Cinco Treinamentos nada mais são do que amor, amor verdadeiro. A política, assim como os negócios podem ser feitos no espírito dos Cinco Treinamentos. Eles refletem verdadeiramente o Nobre Caminho Óctuplo.

O próximo passo do Caminho é o Meio de Vida Correto. Temos que ganhar a vida, sim, mas é possível ganhar a vida de acordo com os Cinco Treinamentos. Você segue o

Nobre Caminho Óctuplo e pode ganhar a vida. Isto é um bom alimento para nós e para o mundo. Mesmo que você tenha um salário que não seja tão alto quanto o salário anterior, se você tiver que morar em uma casa menor e usar um carro mais humilde, se pudermos viver de acordo com o Nobre Caminho Óctuplo, nossa felicidade será muito maior.

Como sabemos que podemos amar, tudo o que pensamos, tudo o que dizemos, tudo o que fazemos, é uma expressão de amor. Se você puder viver uma vida assim, sua vida será uma vida feliz. Isso é possível, uma vida simples é possível. Uma vida simples pode permitir que você ajude muitas pessoas.

Conheço empresários muito ricos, que vivem uma vida muito simples, comem com simplicidade, vivem com simplicidade. Eles têm muita alegria porque estão ajudando muitas pessoas a ter um emprego. Eles sabem que não destroem o meio ambiente desenvolvendo o negócio. Existem empresários que podem fazer isso. Existem empresários que têm feito coisas destrutivas ao planeta. Eles querem se sentir menos culpados, então eles doam algum dinheiro para organizações humanitárias. Isso não é suficiente, não.

Temos que reconsiderar, temos que examinar nossa ideia de felicidade. Existem pessoas ricas, muito ricas, mas sofrem profundamente. Existem pessoas que são consideradas pobres, mas são felizes. Então você tem que reconsiderar. Se há amor, há irmandade, você pode viver uma vida simples e sorrir o dia todo, rir o dia todo. Olhando em volta, podemos ver pessoas assim. É por isso que temos que reconsiderar nossa noção de felicidade.

Os Cinco Treinamento de Plena Atenção são uma forma muito concreta de praticar o amor, de amar. Isso reflete o Nobre Caminho Óctuplo, o bom tipo de alimento para nós e para o mundo.

O próximo passo é o Esforço Correto. É sobre a prática de rega seletiva. Reconhecemos em nós muitas coisas boas. A semente do perdão está lá em mim, a semente do amor, da compreensão, a semente da paz.

Na prática do Esforço Correto, permito que as boas sementes em mim sejam regadas e se manifestem. Na prática do Esforço Correto ajudo esta linda semente em você a ser tocada e a se manifestar, para que possamos ser verdadeiramente felizes. Reconhecemos também que em cada um de nós existe uma semente de raiva, ódio, medo e ciúme. Na prática, não permitimos que esta semente seja tocada e se manifeste.

"Querida, você sabe que eu tenho essas sementes negativas, a semente do ciúme, da raiva, da irritação, do desespero. Se você realmente se importa comigo, não diga nada agora, não faça nada para tocá-las e ajudá-las a se manifestar. Se você fizer isso, eu sofrerei e se eu sofrer não há como você ser feliz. Então, eu prometo a você que nunca vou regar as sementes negativas em você. E, por favor, não regue as sementes negativas em mim." Então, juntos praticamos, regamos apenas as sementes boas uns dos outros e evitamos regar as sementes ruins. Isso é uma espécie de tratado de paz, de tratado de amor de felicidade, tratado que assinamos com nosso parceiro.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 25 de julho de 2010 – transcrito do vídeo do YouTube (<https://youtu.be/90I5YNWOLS8>))

Traduzido por Leonardo Dobbins

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