

Os Cinco Poderes Espirituais (parte 1)

O que a maioria das pessoas chama poder, os budistas chamam desejos. Os cinco desejos são a riqueza, fama, sexo, comida refinada, e muito sono. No Budismo, nós falamos dos cinco verdadeiros poderes, cinco tipos de energia. Os cinco poderes são fé, diligência, plena consciência, concentração e insight. Os cinco poderes são a fundação da real felicidade; eles estão baseados em práticas concretas que nós aprenderemos.

O poder da fé

A primeira fonte de energia é a fé. Quando você tem a energia da fé em você, você é forte. No Evangelho, Jesus disse que as pessoas com fé podem mover montanhas. Mas a palavra fé é mais bem traduzida como "confiança" e "crença," porque é sobre algo dentro de você e não dirigido para algo externo. O Patriarca Zen Lin Chi dizia a seus alunos: "Você que não têm bastante confiança em si mesmo, vai em busca destas coisas fora. Você precisa ter confiança que tem a capacidade para se tornar um Buda, a capacidade de transformação e cura."

Fé é ter um caminho que o conduz à liberdade, liberação e a transformação das aflições. Se você viu o caminho, se você tem um caminho para ir, você tem poder. Aqueles que não têm nenhum caminho para percorrer, sofrem. Eles não sabem aonde ir. Você estava procurando um caminho, e agora achou; você viu o modo.

Se você tiver um pouco de experiência que este caminho conduz em uma boa direção, terá fé nele. Você está muito feliz que tem um caminho, e assim começa a ter poder. Este poder não destruirá as outras pessoas ao seu redor. Na realidade, lhe dá força e energia que outras pessoas podem sentir. Quando você tiver fé, seus olhos serão luminosos e seus passos serão confiantes. Isto é poder. Você pode gerar este tipo de poder a todo momento de sua vida diária. Isto te trará muita felicidade.

Se você usa um método de prática e o acha eficiente, e se ele te trazer plena atenção, concentração e alegria, então a fé e confiança nascerão disto, e não de algo que outras pessoas lhe falam. Isto é fé e confiança não apenas em idéias, mas nos resultados concretos de sua prática. Quando você é bem sucedido na prática da respiração atenta, você se sente claro, sólido, livre. A confiança nasce deste tipo de experiência. Isto não é nenhuma superstição. Não estará confiando em alguém fora de você. A energia da fé pode te trazer muita felicidade. Se você não tiver fé, se não tiver esta energia de confiança, você sofrerá.

Se olharmos cuidadosamente, poderemos ver que a energia de despertar, compaixão, e entendimento já estão lá dentro de nós. Ao reconhecer estas energias como uma parte inerente de seu próprio ser, você passa a ter confiança nelas. E se souber praticar, pode gerar estas energias para se proteger e ter sucesso no que quiser fazer.

O poder da Diligência

O segundo tipo de poder é a diligência. Você é capaz de voltar ao seu melhor e mais alto eu, mas você tem que manter esta prática. Não se permita ficar distraído e esquecer de praticar. Pratique regularmente, diariamente, com o apoio de sua família, amigos e comunidade - isto é diligência. Se você pratica a meditação sentada diariamente, a meditação andando diariamente, a respiração atenta diariamente, o comer atento diariamente, sua prática é nutrida, continuamente, firmemente, e esta é a segunda fonte de poder. Você pode praticar plena consciência, mas sua motivação não é provar que você pode fazer isto. O ponto não é se provar. O ponto é praticar para seu bem-estar e prazer. Você simplesmente pratica, e você faz isto diariamente.

Há quatro aspectos de diligência. O primeiro é que quando as emoções negativas não manifestaram em sua mente, você não lhes dá uma chance para manifestar. Na psicologia budista, nós descrevemos nossa consciência como tendo duas camadas, dois níveis. A mais baixa camada é chamada de consciência armazenadora, e a camada superior é chamada de

consciência mental. Consciência mental é nossa mente normal consciente, enquanto a consciência armazenadora é nossa mente inconsciente.

A consciência armazenadora é como a terra, o chão, com muitas sementes preservadas nela. Em nossa consciência armazenadora há sementes de alegria, perdão, plena consciência, concentração, insight, e equanimidade. Mas também há sementes de raiva, ódio, desespero e assim por diante. Todas estas sementes são mantidas por nossa consciência armazenadora. Um das funções da consciência armazenadora é manter estas sementes.

Quando uma semente é regada em nossa consciência armazenadora, ela se manifesta como uma energia em nossa consciência mental e se torna uma formação mental. Você tem uma semente de raiva, mas enquanto ela estiver adormecida, dormente em sua consciência armazenadora, você não se sente bravo. Porém, quando a semente é tocada, quando é ligada, se torna uma formação mental chamada raiva, e você sente a energia de raiva surgindo. Nós podemos visualizar a consciência mental como uma sala de estar e a consciência armazenadora como um porão. Se nós regarmos uma semente de alegria, ela se manifestará no nível superior, na consciência mental, fazendo a sala de estar ficar bonita. Se regarmos a semente de raiva ou ódio, isto fará a sala de estar de nossa mente um inferno para nós e nossos familiares.

Todos temos uma semente de raiva, uma semente de desespero, e uma semente de ciúme em nós. Se você vive em um ambiente negativo, o ambiente pode ativar estas sementes. Se você vive em um ambiente positivo, então as sementes de desejo, violência, ódio, e raiva, não são tocadas, não regadas facilmente. Assim é sábio que você escolha um ambiente bom que prevenirá que estas sementes negativas sejam tocadas freqüentemente. Você não deveria permitir que pessoas ao seu redor tocassem estas sementes, e você não deveria se permitir as regar.

Quando você lê um artigo cheio de violência ou assiste a um programa de televisão ou filme violento, você liga a semente de violência. O primeiro passo da diligência é não ligar estas sementes negativas e não permitir que o ambiente as ligue. Diligência aqui significa a prática do regar seletivo. Assim se as sementes negativas na consciência armazenadora não se manifestaram, mantenha-as lá, não as deixe serem regadas. Em sua vida diária, tenha cuidado para não dar para a estas sementes uma chance para se manifestarem. Não as reprima; só não lhes dê uma chance. Em sua comunidade, em sua família, se exponha só a sons e visões que o ajudarão a tocar os elementos saudáveis dentro de você. Tente não se expor a visões e sons que estimulem a semente de desejo ou a semente de raiva em você. Você precisa de diligência para praticar isto, e você pode precisar de uma comunidade ou grupo de amigos com valores semelhantes para lhe ajudar a criar um ambiente bom. Você pode encorajar que seu parceiro, seus filhos, e seus amigos lhe ajudem a se proteger. E você também pode os proteger criando um ambiente onde eles não têm que estar em contato com coisas que reguem as sementes negativas deles.

O segundo aspecto de diligência é acalmar e substituir as sementes negativas que se manifestam em sua mente consciente. Quando uma semente negativa é ativada - a semente de desespero, a semente de raiva, ou a semente de violência - você precisa saber como ajudá-la a deixar de se manifestar e voltar a sua forma original como uma semente. Não a deixe ficar muito tempo no nível superior da consciência, porque se ficar muito tempo, crescerá mais forte e causará muita destruição. Há muitos modos para acalmar uma energia negativa sem reprimir ou lutar contra ela. Você a reconhece, você sorri para ela, e você convida algo mais agradável a surgir e substituí-la; você lê algumas palavras inspiradoras, você escuta um trecho de música bonita, você vai em algum lugar na natureza, ou você faz um pouco de meditação andando.

É como você colocar o CD errado, e tocar uma música que você não gosta, então você o substitui por outro. Quando o CD novo começa, é muito agradável. O Buda não tinha CDs no tempo dele, assim ele usou a imagem de mudar uma cavilha. Um carpinteiro usa uma cavilha de madeira para prender dois pedaços de madeira. Quando a cavilha estiver podre, não pode unir os dois pedaços, assim ele remove a velha e a substitui por uma cavilha nova. Da mesma maneira, você pode mudar seu pensamento se for desagradável. Se uma idéia é negativa,

cheio de desejo ou raiva, você pode usar a respiração atenta para tocar uma semente que é saudável e convidá-la a surgir. Se esta semente saudável for bastante interessante, a semente desagradável secará. Mas a semente nova deve ser mais atraente senão a semente desagradável não irá facilmente e lutará pela sua atenção. Com habilidade, com diligência, você pratica o segundo passo para mudar a situação, ao ajudar a formação mental negativa a voltar a dormir e ajudando a manifestação da semente positiva. Quando a formação mental positiva surgir, a sala de estar estará ocupada e há pouca chance de convidados negativos se intrometerem.

Os primeiros dois aspectos de diligência se referem a ter cuidado com as sementes negativas, o terceiro e quarto, em nutrir as sementes positivas. O terceiro aspecto de diligência é sempre convidar sementes boas a se manifestar. Você sabe que você tem uma semente de amor, uma semente de perdão, uma semente de alegria, de paz, de felicidade. Aprenda modos para tocá-las e ajudá-las a se manifestar. Se você vive em um ambiente bom onde você é apoiado por uma comunidade amorosa e saudável, tem muitas oportunidades para ajudar estas sementes positivas a se manifestarem.

As sementes de despertar, entendimento, e compaixão sempre estão em nós. Elas fazem parte de nossa natureza inerente. A pergunta é como ajudar estas sementes a se manifestarem. Se sementes saudáveis e positivas na consciência armazenadora não se manifestaram, lhes ajude a se manifestar. Leia algo, diga algo, assista algo que regará a semente de compaixão, de bondade, assim elas se manifestarão em sua mente. Organize sua vida de tal modo que as sementes boas em você possam ser tocadas várias vezes por dia, assim elas podem se manifestar no nível de consciência mental. Isto pode ser feito depressa. Chame um convidado maravilhoso a estar freqüentemente na sala de estar, e isto mudará a situação inteira.

O quarto aspecto de diligência é tentar manter uma formação mental boa na sala de estar o mais possível. Nós temos que as nutrir, mantê-las na nossa mente. Se uma semente de compaixão, uma semente de alegria, ou uma semente de paz está se manifestando como uma formação mental, é bom para você, assim a mantenha lá, e a convide para ficar, não a deixe voltar ao porão. Quando você tem um amigo adorável o visitando, você o convida a ficar o mais possível, porque a presença dele te traz muita alegria. É tão agradável ter um bom amigo que se sente com você na sua sala de estar. Se estiver chovendo, você poderia dizer, "Meu querido amigo, está chovendo lá fora, por isso fique e tome outra xícara de chá." Você tenta persuadir seu bom amigo a ficar o mais possível. Quanto mais tempo a formação mental ficar no nível da consciência mental, mais forte crescerá na base. Isto se aplica ao positivo como também ao negativo. Se você mantém o desejo na sua sala de estar por cinco minutos, a semente de desejo tem cinco minutos para crescer. Ajude a semente de desejo a voltar o mais cedo possível para o porão, e ao contrário, convide uma semente benéfica para ficar.

Quando você usar sua habilidade e estas práticas para criar plena consciência, isto é chamado verdadeira diligência. Verdadeira diligência pode trazer muita alegria, muita felicidade para você e seus familiares. Pessoas com a energia de diligência são extraordinariamente poderosas. Eles podem se transformar; podem ajudar transformar a comunidade, o ambiente, e o mundo.

(Traduzido Do livro The art of power – Thich Nhat Hanh)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>