

Os Cinco Poderes Espirituais (parte 2)

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. Nesse texto vamos estudar mais dois poderes.

O poder de Plena Consciência

O terceiro poder é o poder de plena consciência. Plena consciência é a energia de estar atento ao que está acontecendo no momento presente. Quando nós temos a energia de plena consciência em nós, estamos completamente presentes, estamos completamente vivos, e viveremos todo momento de nossa vida diária profundamente. Se você está cozinhando, lavando, limpando, sentando ou comendo, é um tempo para você gerar a energia de plena consciência. E a energia de plena consciência te ajuda a saber o que você deveria fazer e o que você não deveria fazer. Te ajuda a evitar dificuldades e enganos; o protege e joga luz em todas suas atividades diárias.

Plena consciência é a capacidade para reconhecer as coisas como elas são. Quando você está atento, reconhece o que está acontecendo no aqui e agora. Quando reconhecer algo positivo, pode desfrutar disto; pode se nutrir e pode se curar apenas reconhecendo estes elementos positivos. E quando algo for negativo, a plena consciência lhe ajuda a abraçar, acalmar, e adquirir um pouco de alívio. Plena consciência é uma energia que pode abraçar o sofrimento, a raiva, o desespero. Se souber abraçar seu sofrimento bastante tempo, você adquire alívio.

Se perdermos este poder de plena consciência, perdemos tudo. Sem plena consciência, fazemos e gastamos nosso dinheiro de modos que nos destroem e também às outras pessoas. Usamos nossa fama de tal modo que nos destruímos e aos outros. Usamos nossa força militar para destruir a nós mesmos e às outras pessoas.

Caminhar e comer são ações que executamos diariamente. Mas normalmente quando caminhamos, realmente não estamos caminhando. Nós estamos sendo levados por nossos projetos e preocupações. Não somos livres. Quando nós caminhamos com plena consciência, morando no momento presente, já não somos mais empurrados por nossos pesares sobre o passado ou nossas preocupações relativas ao futuro, tocamos as maravilhas da vida e cada passo nutre nossa felicidade. Com plena consciência não temos que lamentar o modo como vivemos. Plena consciência nos ajuda a ver e estar em contato com nossos familiares. É a energia que nos permite voltar a nós mesmos, estar vivos e verdadeiramente felizes.

O poder da Concentração

A plena consciência provoca o quarto poder, o poder da concentração. Quando você beber seu chá, apenas beba seu chá. Desfrute seu chá. Por favor não beba seu sofrimento, seu desespero, seus projetos. Isto é muito importante. Caso contrário você não poderá se nutrir.

Há coisas que você viu, mas não muito claramente. Você pode usar o poder da concentração para experimentar um progresso e ver a natureza do que está lá profundamente. Talvez você tenha alguma dificuldade, depressão, medo ou desespero e queira olhar profundamente a natureza de sua aflição para poder transformá-la. Para fazer isto você precisa de muita concentração.

Concentração pode nos ajudar a olhar profundamente a natureza da realidade e pode provocar o tipo de insight que pode nos liberar do sofrimento. Há muitos tipos de concentração que nós podemos cultivar. Através da concentração na impermanência, nós nos damos conta que tudo constantemente está mudando. Nós podemos morrer amanhã ou a qualquer hora por causa de

um acidente. Nós deveríamos fazer tudo o que podemos para fazer nossos familiares felizes hoje. Amanhã pode ser muito tarde.

Com concentração no não eu - a realidade que nós não temos um eu separado - nos damos conta que o sofrimento não está só em nós, mas também na outra pessoa. Não só nós sofremos, mas também nossos filhos, nossos parceiros, nossos amigos e nossos colegas. Quando desenvolvemos concentração em interser, na interconexão de todas as coisas, vemos que se nós os fizermos sofrer eles nos farão sofrer de volta. Concentração na natureza da impermanência, não eu, e interser podem nos ajudar a realizar grandes avanços que trarão o quinto tipo de poder para nós, insight.

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