

## **Consciência como comida**

A quarta fonte de nutrição é chamada consciência. Consciência como alimento. Antes de tudo, a nossa consciência individual. Cada um de nós tem a sua própria consciência individual, a consciência mental e a consciência armazenadora.

Na nossa consciência armazenadora, pode haver um ponto escuro. Talvez tenhamos sofrido abusos quando éramos crianças. Sofremos bastante na infância. E as memórias desse sofrimento ainda estão lá, muito vívidas. Elas estão naquele canto da nossa consciência armazenadora. Além disso, esse tipo de sofrimento pode ter sido transmitido a nós pelos nossos pais, pelos nossos antepassados.

Muitos de nós temos o hábito de voltar ao passado e reviver, repetidamente, o sofrimento que já passou. Não seguimos o ensinamento do Buda de que o passado já se foi, e que deveríamos ser capazes de desfrutar as maravilhas da vida no momento presente.

Mas muitos de nós não conseguimos fazer isso, porque o passado se tornou uma espécie de prisão. Ficamos presos e voltamos sempre ao passado, revivendo incessantemente o sofrimento que já passou. Há filmes do passado projetados nesse canto escuro, e nós voltamos, dia e noite, para assistir ao filme do sofrimento. Precisamos de alguém, como um professor ou um amigo, para tentar nos tirar desse canto escuro da nossa consciência.

Existem animais, como vacas e búfalos, que, depois de comerem relva, engolem, pois têm vários estômagos. Eles mastigam, engolem, depois trazem de volta e mastigam outra vez. Fazemos exatamente o mesmo. Engolimos o nosso sofrimento, depois o trazemos de volta, engolimos de novo, e repetimos esse ciclo sem fim.

Isso não é um bom alimento. Não é uma boa forma de se alimentar da consciência. Os materiais da nossa consciência individual devem ser reconhecidos e transformados, e não devem continuar a ser uma fonte de nutriente para nós. Como praticantes, temos de estar conscientes disso.

Devemos parar de consumir o passado. De consumir o sofrimento do passado. Devemos tentar estar aqui e agora. Aproveitar a luz e a beleza do cosmos, da Terra, para nos nutrirmos, para nos fortalecermos, a fim de transformar e iluminar aquele canto da nossa consciência. Precisamos de um amigo, um professor, uma sangha, talvez um psicoterapeuta que nos ajude a sair dessa prisão e a aprender a viver profundamente no momento presente para nos curar.

Depois, há a consciência coletiva. A consciência coletiva pode ser muito saudável. Como quando vamos a um retiro como este e 1.300 pessoas respiram juntas, sorriem juntas, caminham juntas. Produzimos uma energia muito saudável de paz e alegria. Esse é um nutriente muito bom, um alimento muito bom.

No ano passado, enquanto dava uma palestra do Dharma no norte da Alemanha, vi quatro jovens mães sentadas na primeira fila amamentando os seus bebês. Claro que os bebês não compreendiam a palestra, mas eles herdaram, se beneficiaram da atmosfera pacífica e amorosa do salão. Eles estavam recebendo dois tipos de alimento ao mesmo tempo: o leite do peito da mãe e a atmosfera de paz, assim como a irmandade gerada pela prática no salão.

Por isso, como sangha, podemos produzir esse tipo de energia coletiva, saudável, de paz e compaixão, que pode ajudar a curar e a transformar. É por isso que construir uma sangha é algo muito nobre. Depois do retiro, talvez você queira regressar para casa com a intenção, a vontade, de construir uma sangha. Praticar a caminhada, a meditação sentada, a respiração, para gerar essa energia coletiva de paz e irmandade.

Muitas pessoas na vizinhança podem vir e se beneficiar disso. Há bairros inteiros cheios de raiva, medo e ódio. A energia coletiva da raiva e do desespero é extremamente destrutiva. Se você passar alguns dias num lugar assim, vai sentir sofrimento. Se acabar morando num bairro desses, você deve saber que tem de sair o mais rápido possível. Caso contrário, vai se tornar como eles: pensando e agindo com ódio, com violência, e os seus filhos farão o mesmo.

Não é porque queiramos abandonar as pessoas que sofrem, mas porque primeiro temos de cuidar de nós próprios. Temos de nos retirar para nos curarmos. Se conseguirmos regressar com força, como uma sangha, podemos ajudar esse bairro a transformar-se. Sabemos que a energia coletiva do ódio, da raiva, do medo, é muito destrutiva. Conduz à violência, conduz ao suicídio.

No dia 11 de setembro, eu estava na América para dar palestras. Tínhamos retiros e ensinamentos do Dharma para oferecer. Eu senti aquela energia coletiva de raiva e medo na América, era muito perigoso. A primeira palestra pública que dei foi três dias depois do 11 de setembro, em Berkeley. Estavam presentes 4.000 pessoas. Pedi a todos os membros da sangha monástica para se juntarem a mim e ajudarem a multidão a praticar a calma, porque o sentimento de raiva e medo era avassalador. Praticamos a respiração e a tranquilidade.

Sabemos que reagir com essa consciência coletiva de medo e raiva é muito perigoso. Alguns dias depois, dei outra palestra na Riverside Church, em Nova Iorque, onde incentivei as pessoas a praticarem a mesma prática de acalmar a mente. Quando embarquei num avião para outra cidade, pude sentir a raiva e o medo de todos os passageiros. O piloto tentou dizer algo para animar as pessoas, mas não conseguiu.

Por isso, não devemos nos permitir consumir essa energia coletiva de medo, raiva e desespero. Não é saudável para nós nem para os nossos filhos. Se um bairro gera tanto ódio, desespero e raiva, não devemos continuar lá, porque, se o fizermos, rapidamente seremos como eles e os nossos filhos também. Por isso, temos de aprender a nos proteger e a fazer o nosso melhor para regressar e ajudar quando estivermos mais fortes.

Tenho uma amiga que trabalha na faculdade de nutrição da Universidade de Harvard. Ela escreveu um livro, Savor, sobre alimentação consciente. Eu a aconselhei a imprimir o texto completo do Sutra dos Quatro Nutrientes. O consumo consciente é a saída. E isto não é apenas um problema familiar, é um problema nacional, é um problema mundial.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 14 de agosto de 2013 – transcrito do vídeo do YouTube [https://youtu.be/0qha\\_YthEgQ](https://youtu.be/0qha_YthEgQ))*  
*Traduzido por Leonardo Dobbin)*  
*Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*