

Consumo consciente

O segundo tipo de alimento é chamado de impressões sensoriais. Este tipo de nutriente vem através dos olhos, dos ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Você consome lendo artigos. Quando você lê um artigo, você consome e esse artigo pode conter muitas toxinas, como: desejo, violência, medo, discriminação e ódio.

Quando você assiste TV, você consome, porque o programa de televisão pode estar cheio de venenos. Quando você dirige para a cidade, você consome, porque o que você vê e ouve na forma de anúncios também são elementos de consumo.

Você não quer comê-los, mas eles te forçam a consumi-los. Dirigindo pela cidade, você tem que ver esse tipo de publicidade. É por isso que a atenção plena nos ajuda a nos protegemos, pela prática do consumo consciente.

Esse é o objetivo do quinto treinamento de atenção plena. Nossos jovens assistem televisão muitas horas por dia, talvez duas, talvez três, ou talvez mais horas, porque seus pais estão muito ocupados. Enquanto eles estão assistindo TV, permitem que as sementes do desejo, da violência em si mesmos, sejam regadas. Elas continuam a crescer e crescer e isso é muito perigoso.

Até mesmo as conversas podem ser altamente tóxicas. O que a outra pessoa diz pode estar cheio de ódio, de desespero. Depois de uma hora ouvindo, você se sente paralisado. Há tantas toxinas no que ela diz. Então, não ouça muito esses tipos de conversas.

Se você é um psicoterapeuta, não é aconselhável você passar o dia inteiro ouvindo o sofrimento das pessoas. Porque você tem a semente de sofrimento em você e se você continuar a ouvi-los, a semente do sofrimento em você, será regada repetidamente. Um dia você vai ficar doente e irá para outro terapeuta. É por isso que a prática de um terapeuta é dedicar tempo suficiente para ter contato com o paraíso. Deve haver horas para ele ou ela praticar caminhada, sentar, entrar em contato com as maravilhas da vida, para sua nutrição, sua solidez e para tenha força suficiente para fazer o trabalho de ouvir o sofrimento.

Você tem que conhecer o seu limite. Se sua capacidade é receber seis pessoas por dia, não tente receber mais de seis pessoas. Você vai se esgotar. Seu sofrimento aumentará a tal ponto que você não poderá continuar. É por isso que, como terapeuta, você tem que praticar desta forma.

Entre em contato com a Terceira Nobre Verdade, entre em contato com os elementos refrescantes e curadores para se nutrir, usando a plena atenção para olhar profundamente na raiz do mal-estar e praticar o consumo consciente, de forma que as sementes negativas em você não sejam regadas.

Temos seis portas e colocamos um inspetor, um soldado, na frente de cada porta. A porta dos olhos, a porta da orelha, a porta do nariz, a porta da língua, a porta do corpo e a porta da mente. Não permita que os inimigos entrem na sua cidadela. Essa é a prática do consumo consciente.

Você seleciona o filme, você seleciona o artigo, você seleciona a música, você seleciona o tipo de conversa que não trará toxinas, venenos para você. Esta é a prática da autoproteção e a proteção de sua família, de sua comunidade. É muito urgente.

O primeiro passo é o quinto treinamento de plena consciência que é a prática básica para você e sua comunidade. Se você não fizer isso, então as sementes negativas vão crescer muito e tenderão a pressionar a porta da consciência mental para subir. Normalmente dizemos que a consciência armazenadora é como o porão, e que a consciência mental é como a sala de estar. Qualquer coisa que você não goste, movemos e colocamos no porão. Queremos manter uma linda sala de estar, mas o bloco de sofrimento em você não quer ficar naquela caverna, naquele porão.

Se conseguir ficar mais forte, ele simplesmente vai empurrar sua porta e se estabelecerá na consciência mental sem o seu convite. Especialmente durante a noite, quando você não tem como controlá-lo. Eles vão empurrar sua porta e entrarão na consciência mental durante o dia, também. Violência o desejo, ódio, raiva; eles se esforçam.

Você permitiu que eles crescessem a cada dia, por consumo inconsciente. Você tenta resistir, você tenta fechar a porta muito firmemente. Você coloca uma espécie de barreira. Você não permite que eles entrem. Você os reprime.

E como você os reprime? Você tenta preencher a consciência mental com outros elementos. Você faz isso através do consumo. Você não se sente bem, sente os blocos de dor chegando então você liga a música para manter a mente ocupada. Você pega o telefone e fala, você entra no carro e dirige, você liga a TV. Você faz tudo isso, para que possa manter a sala ocupada, para que esses blocos de dor não tenham a oportunidade de aparecer.

Essa é a política que muitos de nós adotam. E o mercado lá fora, nos fornece muitos elementos que podemos trazer para a sala de estar e mantê-la cheia sempre, 24 horas por dia porque você teme que os blocos de dor possam surgir.

Você sabe de uma coisa? As coisas que consumimos, como a televisão, como um romance; também podem conter muitas toxinas, como desejo, ódio e violência. Consumindo assim, esses venenos caem dentro de sua consciência armazenadora e isso faz com que esses blocos de sofrimento cresçam. Porque eles são o fruto do consumo inconsciente do passado e do consumo inconsciente no momento presente, que continuam a fazê-los ficarem mais fortes.

Esta é uma situação muito, muito perigosa. É por isso que o primeiro passo é parar esse tipo de consumo inconsciente, evitando que essas sementes, que já são realmente importantes, cresçam mais. O primeiro passo: consumo consciente. Você tem que discutir a estratégia de consumo consciente com seu ente querido, com seus familiares. Temos que fazer uma reunião de emergência, como no gabinete de um governo. Marque uma reunião de emergência para discutir uma estratégia para autoproteção, a proteção de sua família e do casal. Consumo consciente é o objeto do quinto treinamento de plena consciência.

*(Palestra de Dharma: em 27 de março de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/qCxvng8CuYw>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*