

## O Esforço Correto

Diligência ou Esforço Correto: é uma maneira maravilhosa de lidar com o sofrimento e a felicidade. O sofrimento e a felicidade estão em nós na forma de sementes. Eu tenho uma semente de medo, de raiva de ciúme, de desespero em mim. Eu tenho uma semente de compaixão, de compreensão, de alegria, de paz em mim. Todos têm sementes positivas e sementes negativas e a Diligência Correta é o que o Buda nos ensinou para nos ajudar a lidar com essas sementes negativas e positivas.

O primeiro passo é permitir que as sementes negativas em você durmam. Você tem uma semente de ciúme, uma semente de raiva, de desejo em você. Permita que elas durmam tranquilamente lá no fundo de sua consciência. Quando se fala sobre psicologia budista, você ouve sobre um tipo de consciência que é chamada de consciência armazenadora. Essa é a parte inferior de sua consciência. Você tem todas as sementes, incluindo a semente da raiva, do medo e do amor. O primeiro passo é não permitir que essas sementes tenham a chance de brotar. Deixe-as dormir tranquilamente lá embaixo, nunca tente regá-las,

Seu amado tem uma semente de raiva e se você disser ou fizer algo para tocar a semente da raiva nele ou nela, o seu ente querido sofrerá e será possuído pela energia da raiva, Então você não faz isso, não diz isso. Você permite que a semente da raiva nele durma calmamente e permite que a semente de raiva em você durma calmamente. Não as regue e não permita que outras pessoas regem a semente da raiva em você.

Em um bom relacionamento, você tem que assinar um tratado. "Querida, você sabe que eu tenho uma semente de raiva em mim e se você a regar, eu vou sofrer e se eu sofrer, você não pode ser feliz. Então por favor, evite dizer coisas ou fazer coisas que possam desencadear a semente da raiva em mim." Esse é o primeiro passo. "Querido, prometo fazer o mesmo. Terei cuidado, não vou regar a semente da raiva em mim e não vou regar a semente da raiva em você." Você tem que assinar um tratado para não regar a semente negativa em si e no outro, não dar a elas uma chance. Porque se elas tiverem uma chance, se manifestarão como energia na parte superior de nossa consciência.

Nossa consciência tem pelo menos duas camadas. A camada inferior é chamada de consciência armazenadora e a camada superior é chamada de consciência mental. Todas as sementes estão embaixo. A semente da raiva quando desencadeada se manifestará acima como uma zona de energia, a energia de raiva. Então não vamos tocar na semente em nós mesmos, não deixe a outra pessoa tocar, senão ela vai subir. Nós temos que concordar um com o outro no primeiro ponto de prática.

Nós não ouviremos, não assistiremos, não faremos nada que possa desencadear a semente da raiva, do medo, do desejo e do ciúme em nós. Quando você dirige pela cidade, quando assiste televisão, pode haver publicidade que rega as sementes do medo e da raiva em você. Então você pratica o quinto treinamento da atenção plena, o consumo consciente, porque o que você consome pode tocar as sementes do desejo, de raiva e medo. Existem programas na televisão, artigos em revistas que contêm muitas toxinas, desejo, medo, raiva, e se você ler, você consome, e desencadeia as sementes negativas em você. É por isso que você tem que ter uma boa política de consumo e tem que assinar um tratado com a outra pessoa. "Vamos consumir de tal forma que os itens que você consome não vão tocar a semente do desejo, do medo e da raiva em nós." Quando vamos ao mercado, usamos plena atenção para saber o que comprar e o que não comprar.

O segundo aspecto da prática é que se uma semente negativa teve a chance de se manifestar na consciência armazenadora, faça algo, experimente algo, para que ela volte para casa, para o lugar original, o mais rápido possível. Caso contrário, continuará a causar danos lá em cima. Toda vez que a semente de raiva, medo ou desejo se manifestar, a paisagem da mente não é bonita, não é pacífica e você sofre. É por isso que você pode fazer algo para ajudara energia da raiva, do desejo a voltar e dormir novamente. Você não reprime. Não tente suprimir ou reprimir, porque isso não é bom.

O Buda propôs a prática de mudar, substituir. Ele usou o exemplo de um carpinteiro que para conectar dois pedaços de madeira faz um buraco e crava um pino (cavilha) para que os dois pedaços de madeira fiquem juntos. Se o pino estiver podre, não é bom. Você pode usar um novo pino, tira o pino velho e coloca um novo. É o que eles chamam de mudança de pino, então se uma semente negativa se manifestar na consciência armazenadora, podemos praticar a mudança de pino.

Você pode convidar outra semente para vir, uma semente de natureza oposta. Você tem uma semente de amor e compaixão aí embaixo, convide-a a subir, e quando ela surgir, a outra se retirará. Você não tem que lutar. Não usamos mais pinos agora, mas você pode usar a imagem de um CD. Se você não gosta do CD, você troca o CD. Se a música não é boa porque você permitiria que a música continuasse. Você pode mudar seu CD. Mudar o CD é o segundo aspecto da prática e você pode ajudar a sua amada a fazer o mesmo.

Você sabe que ela está sobrecarregada com sua raiva ou medo, você vem e vê isso. Então diz algo para desencadear a semente da alegria e felicidade nela e em um instante, isso se manifesta como algo positivo e a outra semente vai se retirar. Não permita que ela fique sob influência daquela semente negativa por muito tempo. Não, isso não é bom para a saúde dela e não é bom para você. Em um bom relacionamento não só você tem a capacidade de mudar o seu CD fazendo uma formação mental ir para baixo como uma semente, mas você pode ajudar a outra pessoa a fazer o mesmo. Na consciência armazenadora é chamado de semente, mas quando surge na consciência mental torna-se uma zona de energia. É chamada de formação mental.

Assim que você perceber com atenção que uma semente negativa está em você, você sorri para ela e imediatamente convida outra semente para brotar. Quando a nova semente surge, pode ajudar a neutralizar a primeira semente e pode ajudá-la a descer. A consciência armazenadora é como o porão de sua casa e a consciência mental é como a sala de estar. Se você não gosta que uma formação mental esteja em sua sala de estar, traga-a para o porão e deixe-a dormir lá,

O terceiro aspecto da diligência é dar às boas sementes uma chance. Você tem uma semente de compaixão, de compreensão, de amor, por que você não lhes dá muitas chances? Você faz um acordo com o seu amado, "Querido se você me ama, por favor regue as boas sementes em mim. Eu tenho sementes de alegria, felicidade, paz, perdão e compaixão em mim. Se você disser algo ou fizer algo para tocá-las, eu serei uma pessoa feliz e se eu for feliz, você não tem que sofrer. Você pode lucrar com a minha felicidade. Você pode reconhecer essas sementes boas nela ou nele porque ela tem essas sementes boas. Instantaneamente você pode tocar essas sementes maravilhosas no seu amado, pode demorar apenas alguns minutos para fazer uma pessoa feliz. Esta é a prática chamada Rega Seletiva. Você não rega as sementes negativas, só rega as boas sementes.

Muitos anos atrás, um casal veio de Bordeaux e naquele dia, Thay deu uma palestra sobre regar as sementes. Notei que a senhora começou a chorar e continuou a chorar durante a Palestra de Dharma e após o conversa, fui até o marido dela e disse: "Bem, sua flor precisa ser um pouco regada". Depois do almoço eles voltaram para casa. Demorou uma hora para voltar para Bordeaux. No processo de ir para casa ele praticava a rega seletiva. Ele reconheceu suas virtudes, seus talentos e quando eles chegaram em casa, ela estava completamente diferente, muito alegre, muito feliz. As crianças ficaram muito surpresas porque de manhã, não saíram assim, ela estava chorando. A prática da rega seletiva pode surtir efeito logo, não demora muito. Reconheça as sementes boas nele, regue-as, então você tem uma pessoa feliz na sua frente.

O quarto aspecto da prática é que, quando uma boa semente sobe trazendo uma energia positiva de alegria e felicidade tente mantê-las o maior tempo possível lá em cima. Se uma formação mental de alegria, de felicidade, de compaixão surge, tente mantê-la viva ali, não deixe descer logo. Porque se você souber entretê-la em cima, lá embaixo elas vão crescer como uma semente importante. Toda vez que você precisar, basta tocar levemente e elas vão te oferecer a energia de alegria e paz e felicidade. A mesma coisa é verdadeira com as sementes negativas. Se você permitir que elas se manifestem frequentemente e fiquem muito tempo na consciência armazenadora, elas crescerão na consciência mental. Esta prática pode ser descrita como a prática de transformação na base. Você faz as sementes boas crescerem e você faz as sementes

ruins se tornarem menos importantes. Este é o significado da Verdadeira Diligência recomendada pelo Buda.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 15 de julho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/rCDCBBIgYKE>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*