

## **Todo tipo de semente**

*Em nós existem infinitas variedades de sementes -  
sementes de samsara, nirvana, ilusão e iluminação,  
sementes de sofrimento e felicidade,  
sementes de percepções, nomes e palavras.*

Nossa consciência armazenadora contém todo tipo de semente. Algumas sementes são fracas, algumas fortes, algumas grandes, algumas pequenas, mas todas estão presentes - as sementes do samsara e do nirvana, do sofrimento e da felicidade. Se uma semente de ilusão for regada em nós, nossa ignorância crescerá. Se regarmos a semente da iluminação, ela crescerá e nossa sabedoria florescerá.

Samsara é o ciclo de sofrimento, nossa morada quando vivemos na ignorância. É difícil nos retirar deste ciclo. Nossos pais sofreram e nos transmitiram as sementes negativas desse sofrimento. Se não reconhecermos e transformarmos as sementes prejudiciais em nossa consciência, certamente iremos passá-las para nossos filhos. Essa transmissão constante de medo e sofrimento impulsiona o ciclo do samsara. Ao mesmo tempo, nossos pais também nos transmitiram sementes de felicidade. Por meio da prática da atenção plena, podemos reconhecer as sementes saudáveis dentro de nós e nos outros e regá-las todos os dias.

Nirvana significa estabilidade, liberdade e a cessação do ciclo de sofrimento. A iluminação não vem de fora; não é algo que recebemos, mesmo por um Buda. A semente da iluminação já está dentro de nossa consciência. Esta é a nossa natureza de Buda - a qualidade inerente da mente iluminada que todos nós possuímos e que só precisa ser nutrida.

Para transformar o samsara em nirvana, precisamos aprender a olhar profundamente e ver claramente que ambos são manifestações de nossa própria consciência. As sementes do samsara, sofrimento, felicidade e nirvana já estão em nossa consciência armazenadora. Precisamos apenas regar as sementes da felicidade e evitar regar as sementes do sofrimento. Quando amamos alguém, tentamos reconhecer as sementes positivas dentro dela e regar essas sementes saudáveis com nossas palavras e atos bondosos. As sementes da felicidade ficam mais fortes quando são regadas, enquanto as sementes do sofrimento perdem força porque não as estamos regando com palavras e atos indelicados.

Nossa consciência armazenadora também contém sementes geradas a partir de nossas percepções. Percebemos muitas coisas e os objetos dessas percepções são armazenados em nossa consciência armazenadora. Quando percebemos um objeto, vemos seu "sinal" (lakshana). A palavra sânscrita "lakshana" também significa "marca", "designação" ou "aparência". O sinal de uma coisa é a imagem que é criada por nossa percepção (samjña) dela. Suponha que vejamos uma plataforma de madeira sustentada por quatro pernas. Essa imagem se torna uma semente em nossa consciência. O nome que atribuímos a esta imagem, "mesa", é outra semente. "Mesa" é o objeto de nossa percepção. Nós, o observador, somos o sujeito. Os dois estão ligados toda vez que percebemos o objeto que nomeamos como uma "mesa", ou mesmo quando simplesmente ouvimos a palavra "mesa", nossa imagem de uma mesa se manifesta em nossa consciência mental.

O budismo identifica três pares de sinais de fenômenos. O primeiro par é o sinal universal e particular de algo. Quando olhamos para uma casa, o signo, ou imagem, "casa" é inicialmente universal. O signo universal "casa" é como seu rótulo genérico. Agora, você pode comprar alimentos genéricos em alguns supermercados. Em vez de imagens coloridas e nomes de marcas, o rótulo de uma lata de milho, por exemplo, exibe simplesmente a palavra "milho" em letras pretas em um invólucro branco liso. O signo universal de um objeto é assim.

Usando nossa mente discriminativa, no entanto, logo percebemos milhares de detalhes sobre cada casa - o tijolo, a madeira, os pregos e assim por diante, que são específicos dela. Essas especificidades são o sinal particular de uma casa. A casa pode ser vista como um todo - seu signo universal - ou como uma combinação de suas partes, seu signo particular. Tudo tem uma natureza universal e particular.

Conectado a isso, o segundo par de signos é unidade e diversidade. Nossa noção de casa é uma ideia de unidade. Todas as casas fazem parte da designação "casa"; não há diferença entre uma casa e outra. Mas a noção universal de "casa" não nos mostra nenhuma casa individual, que seja única em suas particularidades. Existem inúmeras variações de casas, e essa é a natureza da diversidade. Quando olhamos para qualquer fenômeno (dharma), devemos ser capazes de ver a unidade na diversidade e a diversidade na unidade. Enquanto o primeiro sinal distingue entre uma casa universal e uma casa particular, o segundo sinal é sobre como distinguimos entre diferentes casas particulares.

O terceiro par de sinais é formação e desintegração. Uma casa pode estar em processo de construção, mas, ao mesmo tempo, também em processo de desintegração. Embora a madeira seja nova e a casa ainda não esteja completamente construída, a umidade ou a secura do ar já estão começando a se desgastar. Olhando para algo que está começando a tomar forma, já deveríamos ser capazes de ver que também está em processo de desintegração.

O treinamento de meditação é projetado para nos ajudar a aprender a ver os dois aspectos de cada par de signos. Vemos o todo quando olhamos para as partes e cada parte quando olhamos para o todo. Quando um carpinteiro olha para uma árvore, ele já pode imaginar uma casa, porque foi treinado para construir uma casa com o material da árvore. Ele está vendo os aspectos universais e particulares da árvore. Por meio da atenção plena, nos treinamos para ver todos os seis signos - universal e particular, unidade e diversidade, formação e desintegração - sempre que percebemos um único signo, um objeto específico. Este é o ensinamento da interser.

Atribuímos nomes e palavras, ou "denominações", aos objetos de nossa percepção, como "montanha", "rio", "Buda", "Deus", "pai", "mãe". Cada nome que atribuímos a um fenômeno, cada palavra que aprendemos, é armazenado como uma semente em nossa consciência. As sementes dão origem a outras sementes em nós, chamadas de "imagens". Quando ouvimos o nome de alguma coisa, uma imagem surge em nossa consciência, e então a consideramos realidade. Assim que ouvimos alguém dizer as palavras "Nova York", por exemplo, imediatamente tocamos as sementes da imagem de Nova York que temos em nossa consciência armazenada. Imaginamos o horizonte de Manhattan ou os rostos das pessoas que conhecemos lá. Essas imagens podem diferir da realidade atual de Nova York, no entanto. Eles podem ser inteiramente criações de nossa imaginação, mas não podemos ver a fronteira entre a realidade e nossas percepções errôneas.

Usamos palavras para apontar para algo - um objeto ou um conceito - mas elas podem ou não corresponder à "verdade" daquela coisa, que só pode ser conhecida por meio de uma percepção direta de sua realidade. Em nossa vida diária, raramente temos uma percepção direta. Nós inventamos, imaginamos e criamos percepções com base nas sementes das imagens que temos em nossa consciência armazenadora. Quando nos apaixonamos, a imagem da pessoa amada que temos em nossas mentes pode ser bem diferente da imagem da pessoa real. Você pode dizer que acabamos nos casando com nossa falsa percepção, e não com a própria pessoa.

Percepções errôneas trazem muito sofrimento. Temos certeza de que nossas percepções são corretas e completas, embora muitas vezes não o sejam. Eu conheço um homem que suspeitou que seu filho não era seu, mas era filho de um vizinho que visitava sua esposa com frequência. O pai era muito orgulhoso e envergonhado para contar à esposa ou a qualquer outra pessoa sobre suas suspeitas. Então, um dia, um amigo visitante comentou o quanto o menino se parecia com o pai. Naquele momento, o homem percebeu que o menino era realmente seu próprio filho. Como ele se apegou a essa percepção errada, a família suportou muitas dores por muitos anos. Não apenas essas três pessoas, mas todos ao seu redor também sofreram por causa dessa percepção errada.

É muito fácil confundir nossa imagem mental, nosso sinal de algo, com sua realidade. O processo de confundir nossas percepções com a realidade é tão sutil que é muito difícil saber o que está acontecendo, mas devemos tentar não fazer isso. A maneira de evitar isso é a atenção plena. Praticamos meditação para treinar a mente na percepção direta, na percepção correta. Quando

meditamos, olhamos profundamente em nossas percepções a fim de descobrir sua natureza e descobrir os elementos que são corretos e os elementos que são incorretos.

Se você não estiver atento, acreditará que suas percepções, que são baseadas em preconceitos que se desenvolveram a partir das sementes de experiências passadas em sua consciência armazenadora, estão corretas. Quando temos uma percepção errada e continuamos a mantê-la, prejudicamos a nós mesmos e aos outros. Na verdade, as pessoas se matam por causa de suas diferentes percepções da mesma realidade.

Vivemos em um universo cheio de imagens falsas e ilusões, mas acreditamos que estamos realmente em contato com o mundo. Podemos ter um profundo respeito pelo Buda e acreditar que se o encontrássemos pessoalmente, nos prostraríamos diante dele e assistiríamos a todos os seus ensinamentos. Mas, na realidade, podemos já ter encontrado o Buda em nossa própria cidade e não tivemos o menor desejo de sequer chegar perto dele, porque ele não se conformava com a nossa imagem de como um Buda deveria ser. Temos certeza de que um Buda aparece com uma auréola, vestindo lindas vestes. Portanto, quando encontramos um Buda em roupas comuns, não o reconhecemos. Como um Buda poderia usar uma camisa esporte? Como um Buda poderia estar sem uma auréola?

Existem tantas sementes de percepção errada em nossa consciência. No entanto, temos certeza de que nossa percepção da realidade está correta. “Essa pessoa me odeia. Ele não vai olhar para mim. Ele quer me machucar.” Isso pode ser nada mais do que uma criação de nossa mente. Acreditando que nossas percepções são realidade, podemos então agir a partir dessa crença. Isso é muito perigoso. Uma percepção errada pode criar inúmeros problemas. Na verdade, todo o nosso sofrimento surge de nossa incapacidade de reconhecer as coisas como elas são. Devemos sempre nos perguntar, humildemente: “Tenho certeza?” e então dê espaço e tempo para que nossas percepções se tornem mais profundas, claras e estáveis. Na prática médica hoje em dia, médicos e cuidadores são lembrados uns pelos outros para não estarem muito seguros de nada. “Mesmo se você achar que tem certeza, verifique novamente”, eles se instigam.

*(Traduzido do livro “Understanding our mind” – Thich Nhat Hanh por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*