

## Transformação na base

Hoje continuamos com o 11º e o 12º exercícios propostos pelo Buda no discurso sobre respiração consciente. O décimo primeiro é "concentrando a mente eu inspiro, expiro." O décimo segundo: "liberando a mente eu inspiro, expiro." Lembre-se que mente aqui significa a formação mental que está presente em nossa consciência mental.

Se for uma formação mental saudável, então concentrar-se nela vai ajudá-la a se desenvolver para nossa maior alegria e felicidade. Se a formação mental for negativa como medo, raiva, dúvida, concentrar-se nela, abraçá-la será capaz de trazer alívio e nos ajudar a olhar profundamente para ela. Olhar profundamente pode nos ajudar a ter o insight que será libertador. A transformação aqui é uma transformação na base. Você não obtém apenas um alívio, um alívio momentâneo. É uma verdadeira transformação na base. A palavra sânscrita é *ashraya paravritti*, transformação na base.

Para que ocorra uma transformação na base, você tem que usar sua prática de olhar profundamente e a partir desse olhar profundo, o insight que obtemos, somente o insight que obtemos, pode nos libertar e transformar nossas aflições na forma de uma semente. A formação mental se manifesta no nível da mente, mas a semente da formação mental sempre fica na consciência armazenadora. Se soubermos reconhecer a presença da formação mental, se você souber abraçá-la, acalmá-la, e olhar profundamente para ela haverá insight.

Suponha que a semente da raiva manifestada seja a energia número um, suponha que a semente da atenção plena manifestada seja a energia número dois. A zona de energia número dois abraçará a zona de energia número um. fazendo o trabalho de reconhecer abraçar, acalmar e olhar profundamente.

Somente quando somos capazes de examinar profundamente a natureza de nosso sofrimento podemos encontrar as causas de nosso sofrimento, podemos identificar essas fontes identificadas de nutrientes que deram origem a esse sofrimento. Sempre, após um período de tempo de prática, há uma transformação ocorrendo no fundo de nossa consciência.

A consciência armazenadora é como o suporte, é como a base, como o fundamento de nossa consciência. Transformação na base, *ashraya*, é o suporte, é a base e *paravritti* é a transformação, transformação na base. A transformação, a emancipação só pode ocorrer quando o insight é obtido. O insight não pode ser obtido a menos que pratiquemos parar e olhar profundamente.

A meditação é feita de dois tipos de elementos *shamatha* que é parar, concentrar, acalmar. Se você for para a China você pode ver esse sinal (止) nas estradas. Ele significa pare. Eu sugiro que às vezes você escreva o sinal "pare" assim e você o coloca em algum lugar da sua casa. Você fica na frente dele e pratica a respiração consciente por cinco ou dez minutos para que possa perceber a parada.

O segundo elemento da meditação é *vipassiana*. Significa olhar profundamente perguntar profundamente, observar profundamente. Sem parar, será difícil olhar profundamente. Se você é capaz de olhar profundamente significa que você foi capaz de parar. Temos que lidar com a energia que está sempre presente nos empurrando e não nos permite parar para estar no momento presente, para tocar as maravilhas da vida no momento presente.

Essa energia de hábito eu a descrevi como um cavalo. Ela nos carrega, mas não temos como detê-la. A maneira como o Buda propôs é a atenção plena. Muitas vezes percebemos que estamos inquietos, correndo, mesmo correndo na hora do almoço ou do café da manhã. Mesmo durante o tempo de sentar e estar com nosso ente querido há sempre uma tendência a correr.

Toda vez que sentirmos que estamos inquietos, estamos correndo, praticamos a respiração consciente para reconhecer a energia de hábito. “Olá minha energia de hábito, eu sei que você está aí” e você sorri para ela. *Vasana* é o nome dessa energia. Todos nós temos essa energia de hábito em nós. Temos que aprender a lidar com isso. Recebemos o hábito de nosso pai, de nossa mãe, de nossos ancestrais. Como não conseguiram transformá-la, nos transmitiram e se você não sabe como transformá-la, vai transmiti-la aos seus filhos.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 2 de junho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/mMkVsiKdCpw>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*